

КБЖУ на 100 г:

Калории — 170,8

Белки — 12,2

Жиры — 7,4

Углеводы — 12,7



Тайские блинчики «роти» с бананом



Роти – это тайские блинчики из тонкого теста с разной начинкой. Самая популярная – из банана и яйца. С блинчиками не всегда есть время возиться. Предлагаю упрощенный вариант из лаваша. По вкусу получается очень похож на оригинал.

Ингредиенты

- Лаваш — 1 шт.
- Банан — 2 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Кокосовое масло — 1/2 ст. л.

Приготовление

1. Лаваш разделить на две части.
2. Банан размять с помощью вилки, добавить яйцо.
3. Лаваш намочить водой (это важно) и сразу выложить на разогретую сковороду с кокосовым маслом.
4. Выложить в центр лаваша начинку и свернуть конвертиком.
5. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки.
6. При подаче можно полить сгущенным молоком или растопленным шоколадом.
7. Лучше всего подавать в горячем виде, пока лаваш ещё хрустящий.
8. Сверху полить сгущёнкой или растопленным шоколадом.

В качестве альтернативы можно использовать вместо лаваша тесто фило. Достаточно двух слоев. Смачивать водой не нужно. Достаточно, выложив на сковороду, смазать сливочным (или кокосовым) маслом и далее действовать по рецепту.

КБЖУ на 100 г:

Калории — 170,8

Белки — 12,2

Жиры — 7,4

Углеводы — 12,7



ПП-гренки по-итальянски



Классический итальянский завтрак – круассан и чашка капучино или эспрессо. Но на выходных, когда больше свободного времени, он гораздо разнообразнее – брускетты, панини, фритатты. Но даже в этом случае можно адаптировать калорийные блюда под ПП-вариант.

Ингредиенты

- Овсяные хлопья — 45 г
- Яйцо — 1 шт.
- Кефир 1% — 40 мл
- Сода — 1/2 ч. л.
- Соль — щепотка
- Прощутто — 30 г
- Пармезан — 10 г
- Кокосовое масло — 1/2 ч. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 30 мл
- Помидор — 15 г

Приготовление

1. Овсяные хлопья измельчить в блендере.
2. Добавить в хлопья яйцо, влить кефир, посолить и все перемешать.
3. Разогреть сковороду и смазать кокосовым маслом.
4. Вылить на сковороду тесто и выпекать с двух сторон до румяного цвета.
5. Готовую лепёшку разрезать на небольшие квадратики.
6. В формочку по стенкам выложить прощутто.
7. Наполнить формочку до половины хлебными кубиками.
8. Выложить на них ломтики помидора
9. На помидоры положить хлебные кубики.
10. Залить смесью из яйца, молока и щепотки соли.
11. Посыпать сверху сыром.
12. Отправить в духовку на 15–20 минут при 180° С.

Этот рецепт можно взять за основу для создания собственных вариаций, используя продукты, которые есть под рукой: грибы, ветчину, отварное куриное филе, колбасу.

КБЖУ на все блюдо:

Калории — 514,0

Белки — 23,7

Жиры — 15,2

Углеводы — 72,2



Творожное суфле с бананом



Суфле с бананами готовится очень просто, без выпечки, из самых простых продуктов. Но этот десерт можно смело подать на праздничный стол.

Ингредиенты

- Хлебцы — 2 шт.
- Паста кешью — 30 г
- Сироп или мёд — 10 г
- Мягкий творог — 300 г
- Йогурт — 140 г
- Желатин — 10 г
- Вода — 50 мл
- Подсластитель — по вкусу
- Банан — 2 шт.
- Шоколад без сахара — 35 г
- Молоко — 10 мл

Приготовление

1. Приготовить основу. Хлебцы покрошить, добавить пасту кешью, сироп, перемешать. Должна получиться липкая масса.
2. Выложить массу в подходящую форму, утрамбовать и убрать в морозильную камеру на 15 минут.
3. Для суфле смешать творог с йогуртом и подсластителем.
4. Желатин развести водой, поставить на слабый огонь и довести до полного растворения. Не кипятить!
5. Вылить разведенный желатин в творожную массу. Перемешать.
6. Достать из морозилки основу из хлебцев.
7. На основу выложить бананы и залить творожной массой. Убрать в холодильник на пару часов.
8. Готовый десерт полить разведённым шоколадом и подавать.

Бананы любят все, но особенно спортсмены. Ведь этот фрукт выводит из организма жидкость и снижает артериальное давление. Еще бананы полезны при анемии, так как содержат необходимое количество железа, калия и магния — микроэлементы, которые нормализуют уровень гемоглобина в крови.