



213 РЕПЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

вэлиэс рецепты набор массы



кинэижачпу энхээрикиф 🎍 эниатип эсильнап 🥒 энтиясар эсизихуд 🙏























СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? Мы предлагаем готовые решения! Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками WELLNESS+ГАРМОНИЯ.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ



Энергетическое здоровье. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно! результат.



• Здоровое питание. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.



• Высококачественные пищевые добавки. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.



Упражнения и физическая активность. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА		РЕШЕНИЕ		
	Образ жизни в современном мегаполисе	8	WELLNESS+ГАРМОНИЯ - система основанная	
	провоцирует физическое и духовное		на древних практиках и современных методах	
	истощение человека. Восстановление		оздоровления, быстрого восстановления	
	требует глобальных перемен в жизни.		энергетического и физического потенциала	
			человека, наполняющий здоровьем, радостью и	
			энергией.	
	Информационный социум рассредотачивает		Практика формирует навык концентрации	
	внимание на множестве ложных целей,		сознания возвращающий вам возможность	
	энергия уходит в никуда, усложняя		управления вниманием и энергией.	
	возможность реализовать главное.			
	Технократическое мышление: тело		WELLNESS+ГАРМОНИЯ - практика ведущая к	
	отдельно, душа отдельно, мир отдельно.		целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний	
	Перекладывание ответственности за		успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.	
	происходящее на внешние причины.			
СЛЕДСТВИЕ			РЕЗУЛЬТАТ	
\circ	Потеря здоровья, депрессия, упадок	\odot	Жить счастливо в гармонии с собой и	
	сил. Принимать таблетки.		окружающим миром. Быть хозяином своей	
			жизни.	

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=























Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230 г

Репчатый лук — 2 шт.

Куриное филе — 700-800 г

Шампиньоны — 300 г

Томатная паста —150-200 г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400 г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100 г

Сыр Моцарелла — 150–200 г

Куриное яйцо — 1 шт.

Соль — по вкусу

Черный молотый перец — по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)

Форма - я использовала форму размером 30x21см и высотой 5 см Фольга

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассеруем до золотистого цвета.
- 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленую петрушку, соль и сахар по





вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне.

- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем добавляем яйцо и перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой - 1/3 творожного соуса: 4 слой - 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками).
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой - 1/3 творожного соуса; 8 слой - 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой - 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой - 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50 г тертого Пармезана.
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200 С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Куриные маффины с сыром

Количество порций: 6

Ингредиенты:

Куриные грудки — 2 шт.

Сыр тертый — 1 Стакан

Мука — 1/2 Стакана

Молоко — 1/2 Стакана

Яйца — 2 шт.

Зелень — По вкусу

Сметана — 2 Ст. ложки

Специи — По вкусу

Приготовление:

Смешайте тертый сыр, молоко, яйца, сметану и специи. Хорошенько перемешайте.

Куриное филе отварите до готовности, нарежьте на небольшие кубики.

Добавьте в смесь из первого шага курицу, измельченную зелень и муку. Перемешайте.

Получившейся смесью наполните формочки для маффинов. Поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекайте 20 минут.

Готово! Подавать остывшими.



Домашняя творожная масса!

Очень вкусно и питательно! Замена десерту

Ингредиенты:

Творог — 1 пачка (200 г)

Натуральный йогурт — 250 г

Бананы — 2 шт.

Изюм — горсть

Ореховая смесь — горсть

Овсяные хлопья — горсть

Мед — 2 ст.л.

- 1. Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья.
- 2. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.





Лазанья

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно.

Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тшательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.



Рыбная запеканка

*Рецепт на 4 порции, на 100 г. – около 150ккал.

Филе рыбное — 400г

Лук репчатый — 1шт

Морковь — 1шт

Сметана — 100г

Яйцо куриное — 1 шт

Сыр — 200г

- 1. Выложить филе рыбы в форму (лучше стеклянную), посолить, поперчить.
- 2. Сверху выложить лук кольцами и натертую морковь.
- 3. Натереть сыр. Взбить яйцо. С яйцом смешать сыр и сметану.
- 4. Выложить смесь на морковь. Запекать минут 20 -30 в духовке.





Фрикасе из курицы

Калорийность на 100 гр: 104 ккал

Ингредиенты:

Куриные грудки или филе — 500 г

Репчатый лук или порей — 1-2 шт (100-120 г)

Сладкий перец — 200 г

Морковь свежая — 100 г

Чеснок — 3-4 зубчика

Сметана 10% — 250 гр

Соль и специи — по вкусу

Свежая зелень (петрушка, укроп) — пучек

- 1. Мясо помыть, порезать на крупные кусочки. Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на пару часов, но можно и минут на 30.
- 2. Лук очистить и порезать полукольцами. Морковь порезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать на некрупные кусочки. Чеснок очистить и мелко порезать.
- 3. На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.
- 4. Куриное филе со сметаной и чесноком переложить на сковороду к луку и перцу.
- 5. Перемешать и довести до кипения. Можно добавить еще немного воды.
- 6. Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности приблизительно 25 минут и 5 минут без крышки, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Время от времени перемешивать.



Куриные маффины с сыром Количество порций: 6

Ингредиенты:

Куриные грудки — 2 шт.

Сыр тертый — 1 Стакан

Мука — 1/2 Стакана

Молоко — 1/2 Стакана

Яйца — 2 шт.

Зелень — По вкусу

Сметана — 2 Ст. ложки

Специи — По вкусу

Приготовление:

Смешайте тертый сыр, молоко, яйца, сметану и специи. Хорошенько перемешайте.

Куриное филе отварите до готовности, нарежьте на небольшие кубики.

Добавьте в смесь из первого шага курицу, измельченную зелень и муку. Перемешайте.

Получившейся смесью наполните формочки для маффинов. Поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекайте 20 минут.

Готово! Подавать остывшими.















[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица, тушеная в сметане с красным перцем и базиликом

Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г

Красный перец — 100 г

Репчатый лук — 100 г

Сметана (15%) — 100 г

Пучок свежего базилика — 15-20г

Растительное масло — 3 ст. л.

Щепотка соли

- 1. Перец очищаете от семечек, нарезаете небольшими кубиками/дольками. Так же нарезаете лук и куриное филе.
- 2. На хорошо разогретую сковороду наливаете 2 ст. ложки растительного масла, обжариваете до готовности куриное филе (минут 7). Выкладываете куриное филе в миску, а на сковородку наливаете еще 1 ст. ложку масла теперь обжарить нужно перец и лук.
- 3. Когда лук станет прозрачным, а перец мягким (на это уйдет тоже около 7 минут. Всегда помешивайте, чтобы не пригорело), убавьте огонь до среднего и добавьте к ним сметану, курицу и треть пучка базилика (его порвите руками мелко), соль. Перемешайте и тушите 5-7 минут под крышкой на среднем огне. Если покажется, что слишком густо, добавьте 50мл теплой воды.
- 4. Подавайте с самым простым гарниром. Например, с гречкой.





Курица по-царски.

Калорийность на 100 г-170 ккал.

Нам потребуется:

1 кг картофеля

3-4 луковицы

500 г куриной грудки

100 г тертого сыра (я беру 17%)

Кто хочет, может добавить 200 г майонеза, можно заменить сметаной нежирной

Черный перец

Соль по вкусу

Делаем:

Лук нарезаем кольцами и раскладываем на дно противня, смазанного маслом Сверху выкладываем тонко нарезанную курятину, солим, перчим, наливаем немного воды или бульона, для того, чтобы лук не сгорел и мясо не пересушилось.

Картошку нарезаем кружочками и раскладываем поверх мяса. Посыпаем ее тертым сыром и заливаем майонезом, либо сметаной. Запекаем блюдо в духовке примерно 40 минут, до румяной корочки. Приятного аппетита!















Полезный сэндвич!

Калорийность на 100 г: 21 ккал

Ингредиенты:

Лаваш тонкий бездрожжевой — 30 г

Куриная грудка отварная или запеченная — 50 г

Капуста белокочанная — 30 г

Сметана 10% — 30 г

Горчица — по вкусу

Томатный соус — 20 гр.

- 1. Армянский лаваш разрезать на три части.
- 2. Нашинковать капусту.
- 3. Кусочки курочки использовать вместо сосисок.
- 3. На треть лаваша положить капусту, курочку, помазать сметаной, соусом, горчицей, завернуть.







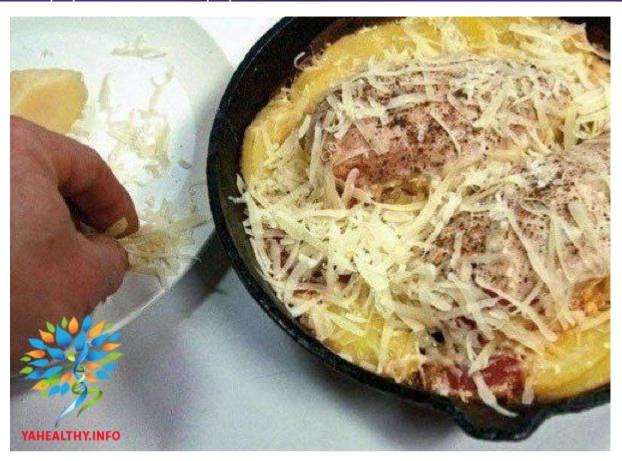












Куриные грудки, запеченные в сливках под сыром

Ингредиенты:

Куриное филе — 2 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Консервированные помидоры (порезаные) — 2 ст. л.

Лимон — ½ шт.

Сливки — 100 г

Сыр (нежирный) — 100 г

Растительное масло — 1 ст. л.

Луковица — 1 шт.

Немного соли и черного молотого перца

Молодой картофель для гарнира —2 - 3 шт.

- 1. Промытые и очищенные от шкурки грудки, шпигуем двумя-тремя мелко порезанными зубчиками чеснока, чуть натираем солью со всех сторон и слегка перчим.
- 2. Для запекания грудок в духовке лучше выбрать посуду с высокими бортами сковородку или сотейник. Ниже вы поймете, почему. Посуду смазываем изнутри каким-нибудь раст. маслом, укладываем в нее грудки, а свободное пространство засыпаем измельченным луком
- 3. Вливаем граммов 150 г сливок жирностью не менее 20 процентов так, чтобы сливки немного покрыли лук.
- 4. Поскольку мы ведем речь о гамме вкусов, которыми гипотетически должна напитаться наша грудка, выжимаем на сливки половину лимона (сливки жирностью 20 процентов и выше эту процедуру переносят легко).
- 5. Эстетика в нашем деле тоже вещь не последняя. Поэтому и во имя ее, и во имя обогащения того же вкуса, добавляем (не смешивая со сливками) три четыре ложки тертых консервированных помидоров. Те, кому помидоры не нравятся, спокойно обходятся без них.

- 6. Указанное количество картофеля режем кружочками и укладываем кружочки так, чтобы оставить в неприкосновенности помидорные «островки». Это наш гарнир к грудкам: картофель, запеченный в сливках. очень хорошо сочетается с птицей.
- 7. Солим, перчим по вкусу. А посуду -поставить в разогретую до 200°C духовку, причем на решетку. Чуть ниже среднего уровня. Запекаться грудки будут примерно 30 мин. Через 30 мин натираем на терке сыр, посуду достаем из духовки и щедро посыпаем сыром наше блюдо
- 8. Сыр в данном случае и будет работать в качестве затычки для вобравших в себя соки грудок. Запекаем еще примерно 15 минут, в течение которых сыр, как правило, обретает золотистый цвет



Куриное филе в сливочном соусе

158 ккал на 100гр

Ингредиенты:

Куриное филе 1 кг;

Сливки жирные 1 чашка;

Горчица 1 ч.л.;

Чеснок 3 зубчика;

Тимьян 4 веточки;

Сыр твердый 100 г;

Масло растительное для обжарки;

Соль по вкусу;

Перец по вкусу;

Приготовление:

- 1.Время приготовления 40 минут
- 2. Нагрейте духовку до 200°C.

Хорошо посолите и поперчите филе с двух сторон.

3. Нагрейте сковороду и обжарьте филе с двух сторон до уверенной румяной корочки.

- 4.В сливки выдавите чеснок, добавьте горчицу и листики тимьяна, немного посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
- 5. Натрите сыр на мелкой тёрке.
- 6.Переложите обжаренное филе в форму для выпекания.
- 7. Залейте филе сливочным соусом.
- 8. Сверху посыпьте сыром и уберите в духовку на 20-25 минут. Тут главное не передержать филе, чтобы оно осталось сочным.
- 9. Филе готово.
- 10.Подавайте немедленно, пока горячее.



Филе индейки с брокколи в сливочном соусе

Ингредиенты:

- 1. Филе индейки 0, 5 кг.
- 2. Брокколи 0, 5-0,8 кг.
- 3. Морковь 2 шт.
- 4. Чеснок 3 зубчика
- 3. Сметана 100 мл.
- 4. Сыр 50 гр.
- 5. Французские травы
- 6. Соль/перец по вкусу

- 1. Нарезать кубиком филе и бросить в глубокую сковородку-тушить 20 м.
- 2. Добавить нарезанную кубиком морковь
- 3. Натереть чеснок и добавить его в сметану, туда же травы и натёртый сыр
- 4. Добавить брокколи к курице, залить водой и накрыть крышкой тушить минут 10
- 5. Добавляем сметану (с чесноком, травами и сыром) и тушим до готовности брокколи.















₩ A]

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Идеальный перекус - протеиновые батончики!

Что требуется?

1 чашка миндаля

1/2 стакана грецких орехов

1/2 стакана тертого кокоса

 $\frac{1}{3}$ чашки изюма

 $\frac{2}{3}$ чашки семян тыквы

2/₃ чашки подсолнечных семечек

3 столовые ложки семян кунжута

3 семена ст.л. семян чиа

1 столовая ложка апельсиновой цедры

2 столовые ложки кокосового масла (или хотя бы топленного)

1/₂ стакана меда

Инструкция по применению:

Разогреть духовку до 200С.















В форму застелить пергаментную бумагу и смазать ее слегка топленным маслом.

В миске смешать все ингредиенты.

Выложить в форму и запечь 25 минут.

Остудить и нарезать на батончики.



Дави на массу

Творожная масса из магазина - сахарно-масляная имитация еды. Мы научим тебя приготовить действительно полезную и при этом вкусную массу твоими же руками.

Что надо:

Творог

Сколько: 1 пачка (200 г).

Зачем? Из всех молочных продуктов наиболее богат белком. И кальция, понятное дело, там тоже хватает.

Натуральный йогурт

Сколько: 1 стаканчик.

Зачем? Используем его как здоровую, нежирную альтернативу маслу, на котором обычно замешивают магазинные творожные массы.

Бананы

Сколько: два банана, порезанные кружками.

Зачем? Бананы богаты калием, который облегчает мышечные боли и способствует восстановлению мышц после тренировок, улучшают работу желудка и сосудов.

Изюм

Сколько: горсть.

Зачем? Чтобы тебе было чем прожевать все, что ты приготовил. Изюм препятствует образованию бактерий, вызывающих кариес. Плюс калий и сахара, быстро утоляющие голод.

Ореховая смесь

Сколько: горсть.

Зачем? Полезные растительные жиры, рекордное содержание минералов и приличное количество белка.













Выбирай то, что тебе больше нравится.

Овсяные хлопья Сколько: горсть.

Зачем? Овес - один из чемпионов по содержанию клетчатки и белка среди злаков. Он долго переваривается, сохраняя ощущение сытости, и стимулирует пищеварение.

Мед

Сколько: пара столовых ложек.

Зачем? Эта желтая липкая субстанция - буквально концентрированная энергия. Если верить британским диетологам, поедание меда - вообще лучший способ восстановить силы после тягания железа.

Что делать:

Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.



Лазанья 160 ккал на 100 гр

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.















Лёгкий куриный пирог

Ингредиенты:

Вареное куриное филе — 300 г

Мука — 50 г

Яйцо (некрупное) — 2 шт.

Молоко — 150 г

Сыр твердый низкой жирности — 50 г

Разрыхлитель — 1/2 ч. л.

Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) — по вкусу

Соль — по вкусу

Можно добавить кабачки

- 1. Куриное филе мелко нарезаем.
- 2. Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправы, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3. Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35–40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке.













Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком. 110 ккал

- кефир- 300 мл.
- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.

7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Торт из яичных блинов с куриной начинкой.

*На 100гр - 63 ккал *

Яйцо 4шт

Молоко 50гр

Мука 1ст л

Масло растительное 15гр

Начинка: Куриная грудка вареная – 400 гр

Соленый огурец 100гр

Лук 1шт

Соль, перец, укроп., чеснок.

Сметана.

Смешать все ингредиенты на блины, добавить масло.

Получается 7 шт.блинов, делаем начинку. Отварная грудка мелко нарезанная. Огурец кубиками, лук кубиками, чеснок мелко нарезать.

Добавить зелень., 2 лож сметаны. Все перемешать. Собираем торт из 6 коржей 1 корж для украшения. Сверху 1 ст л сметаны на бока, равномерно размазать

7й корж нарезать на тонкие полоски, и выложить в виде спирали.



















Пирог из лаваша с сыром и зеленью *198 ккал на 100 г*
Сыр твердый 250 г
Кефир 1 стакан
Лаваш армянский 2 штуки
Яйцо 2 штуки
Укроп 1 пучок

Петрушка 1 пучок

- 1 Сыр натереть на терке и смешать с мелкопорезанной зеленью. Сырые яйца перемешать с кефиром. Затем смешать все ингредиенты вместе. Они будут начинкой пирога.
- 2 Листы лаваша смазать кефиром. Форму (примерно 20 X20 см) смазать маслом. Положить в нее лист лаваша так, чтобы края равномерно свисали. Сверху положить второй лист.
- 3 Выложить половину начинки в форму, накрыть ее свисающими краями первого листа в форме конверта. Затем сверху выложить оставшуюся начинку и накрыть свисающими краями второго листа лаваша.
- 4 Завернутый пирог полить оставшимся кефиром.
- 5 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на полчаса, пока пирог не подрумяниться.















Нежная запеканка из индейки с рисом

Ингредиенты:

Рис (сухой) — 100 г

Грудки индейки (курицы) — 500 г

Сметана — 250 мл

Яйца — 2 шт.

Соль — по вкусу

- 1. Рис отварить в подсоленной воде, воду слить, рис промыть.
- 2. Грудки порезать на небольшие кусочки.
- 3. Смешать в отдельной посуде филе, рис, сметану, яйца, посолить по вкусу.
- 4. Выложить смесь в форму для запекания.
- 5. В духовке при температуре 200 градусов минут 40-45 до румяной корочки.
- 6. В 100 г блюда получилось 104 калории.















A

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Полезные рулетики!!!

Идеально для ПП

Ингредиенты:

Лаваш — 2-4 шт.

Творог — 4 ст.л.

Нежирный натуральный йогурт — 4 ст.л.

Куриные грудк без кожи и костей (жареные, пареные) — 120г

Сладкая кукуруза — 120г

Огурец — ¼ 1 шт.

Щепотка молотого черного перца

Листья салата — 2 горсти

Приготовление:

- 1. Выложить лаваш.
- 2. Положить творог и йогурт в миску и смешать до однородной массы.
- 3. Добавить курицу, кукурузу и огурцы. Выложить на лаваш. Посыпать сверху перцем и листьями салата.
- 4. Плотно сворачиваем лаваши.

Рулеты готовы!















[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица, тушеная в сметане с красным перцем и базиликом

Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г

Красный перец — 100 г

Репчатый лук — 100 г

Сметана (15%) — 100 г

Пучок свежего базилика — 15-20г

Растительное масло — 3 ст. л.

Щепотка соли

- 1. Перец очищаете от семечек, нарезаете небольшими кубиками/дольками. Так же нарезаете лук и куриное филе.
- 2. На хорошо разогретую сковороду наливаете 2 ст. ложки растительного масла, обжариваете до готовности куриное филе (минут 7). Выкладываете куриное филе в миску, а на сковородку наливаете еще 1 ст. ложку масла теперь обжарить нужно перец и лук.
- 3. Когда лук станет прозрачным, а перец мягким (на это уйдет тоже около 7 минут. Всегда помешивайте, чтобы не пригорело), убавьте огонь до среднего и добавьте к ним сметану, курицу и треть пучка базилика (его порвите руками мелко), соль. Перемешайте и тушите 5-7 минут под крышкой на среднем огне. Если покажется, что слишком густо, добавьте 50мл теплой воды.
- 4. Подавайте с самым простым гарниром. Например, с гречкой.



















Куриные шарики в сливочном соусе 165 ккал/100 гр

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл сливок(а лучше нат. йогурта!!)
- 150 г твердого сыра

Приготовление

Рецепт хорош тем, что курица не получится сухой и скучной. Сливки придадут ей сочности и все, включая детей, с аппетитом отведают куриные шарики в сливках. Куриное филе слегка отбить и мелко порезать, затем добавить мелко шинкованный лук, посолить, поперчить, влить взбитое в пену яйцо и хорошенько перемешать. Форму для запекания смазать жирными сливками. Из приготовленной массы формировать небольшие шарики и выкладывать их в форму. Запекать в разогретой до 180 гр. С духовке 10-15 минут. Тем временем приготовить заливку: сыр потереть на мелкой терке, выдавить в него чеснок и смешать со сливками. Вынуть форму с запекаемыми шариками из духовки, полить заливкой каждый шарик и вновь поставить в духовку еще на 15-20 минут. Сыр расплавится и потечет, а сливки пропитают шарики, сделав их особенно сочными, - и нас получится прекрасное блюдо для праздничного или ежедневного стола.

















Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230 г

Репчатый лук — 2 шт.

Куриное филе — 700–800 г

Шампиньоны — 300 г

Томатная паста —150-200 г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400 г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100 г

Сыр Моцарелла — 150–200 г

Куриное яйцо — 1 шт.

Соль — по вкусу

Черный молотый перец — по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)

Форма - я использовала форму размером 30x21см и высотой 5 см Фольга

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассеруем до золотистого цвета.
- 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленую петрушку, соль и сахар по















вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне.

- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем добавляем яйцо и перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой - 1/3 творожного соуса: 4 слой - 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками).
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой - 1/3 творожного соуса; 8 слой - 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой - 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой - 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50 г тертого Пармезана.
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200 С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Ленивый Бризоль. Очень вкусный рецепт!

На 100 грамм 99 ккал

Ингредиенты:

Яйца - 2 шт.

Фарш - 80-100 гр

Шампиньоны - 5 шт.

Огурец маринованный - 1 шт.

Несладкий йогурт - 1 ст. л.

Молоко (можно заменить на воду) - 1 ст.л.













Сыр тертый - 2 ст. л. с горкой

Горчица - чуть - чуть

Чеснок - зубчик

Соль

Перец

Растительное масло

Лук зеленый - несколько перьев

Петрушка рубленая - 2 ст. л.

Способ приготовления:

В блендер выкладываем фарш, яйца, молоко, соль, перец и 1 ч. л. растительного масла. Перемешиваем до однородности

Выливаем смесь на сковороду с небольшим количеством растительного масла. Жарим под крышкой несколько минут на средне-маленьком огне. Затем переворачиваем, жарим еще минуту-другую.

А пока жарится, режем шампиньоны и немного их обжариваем. Выкладываем в посуду, туда же огурец, порезанный соломкой, сыр, сметану, горчицу, измельченный чеснок и перемешиваем. Начинка готова! По желанию туда можно добавить ветчину.

На одну половину "блина" выкладываем начинку, накрываем второй половиной, закрываем крышку и через не целую минуту выключаем.

При подаче щедро посыпаем рубленым зеленым луком с петрушкой

Приятного аппетита!



Цветная капуста, запеченная с сыром Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал Перед капустой с такой корочкой никто не устоит! ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):

- цветная капуста 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) 100 гр
- сметана 10% 80 гр
- панировочные сухари 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу по вкусу
- чеснок сушеный 1/2 ч.л.

















- свежая зелень - несколько веточек РЕЦЕПТ:

- 1. Воду слегка подсаливаем и доводим до кипения. Соцветия цветной капусты отвариваем или тушим до мягкости примерно 5-7 минут. Затем откидываем на дуршлаг. Когда лишняя жидкость стечет, перемешиваем капусту со сметаной, чесноком и черным молотым перцем.
- 2. В форму для запекания выкладываем. Посыпаем тертым сыром и панировочными сухарями.
- 3. Ставим в разогретую до 180С духовку на 15 минут до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита



Нежные куриные шарики в сырно-сливочном соусе

Ингредиенты:

Куриное филе — 500 г

Луковица — 1 шт.

Яйцо куриное — 1 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Сливки — 200 мл

Твердый сыр — 150 г

- 1. Куриное филе нужно слегка отбить и мелко порезать (отбить забыла, зато филе было чуть подмороженное и резать мелко было легко).
- 2. Затем добавить туда мелко шинкованный лук, посолить, поперчить, выбить яйцо.
- 3. Хорошенько перемешать.
- 4. Теперь возьмите форму, смажьте сливками и, формируя небольшие шарики из приготовленной массы, выкладывайте их в форму. Я немного в муке их обваливала, иначе никак не получалось формировать шарик.













- 5. Запеките в разогретой до 180* С духовке 10–15 минут.
- 6. Тем временем приготовьте заливку: сыр нужно потереть на мелкой терке, выдавить туда чеснок и смешать со сливками.

Теперь достаньте форму из духовки, полейте заливкой каждый шарик и поставьте в духовку еще на 15–20 минут.

Сыр расплавится и потечет, а сливки пропитают шарики, и у вас получится шикарное блюдо собственного приготовления! На гарнир хорошо подойдут тушеные овощи или салатик. калорийность на 100 гр-45 ккал



Рулет из куриного филе с черносливом в духовке

Калорийность на 100 гр: 120 ккал, Белки:16.52, Жиры:3,3, Углеводы: 6,92

Продукты:

Куриное филе(грудка)-600гр

Чернослив — 10шт.

Чеснок — 3 зубчика

Соль — по вкусу

Сметана 15% — 100 мл.

Яйцо — 1 шт.

Приправа — по вкусу

- 1. Для начала необходимо подготовить филе курицы, промыть и замочить чернослив.
- 2. Дольку куриного филе отбить с двух сторон.
- 3. Разрезать филе на две части и присолить (можно добавить немного куриной приправы). Поверх кусочков выдавить через давилку чеснок и разложить нарезанный чернослив. В готовых рулетиках от чеснока

















остается только легкий запах, на вкус мясо не горькое и не жгучее.

- 4. Скрутить куриные кусочки в рулетики и закрепить их деревянными шпажками (или зубочистками). Шпажки хороши тем, что после приготовления получается что-то похожее на мини шашлык.
- 5. Теперь нужно приготовить сметанный соус для этого смешайте сметану с одним яйцом.
- 6. Этим сметанным соусом смазать куриные рулеты и выпекать в духовке при 180 градусах в течении 30-40 мин.
- 7. Рулеты с черносливом получаются мягкими с легкой сластинкой.
- 8. Прежде чем выкладывать в тарелку можно вытащить шпажки и нарезать на дольки. Но можно подать прям на шпажке, получится необычно и аппетитно. Подавать рулет из куриного филе лучше с зеленью и овощами, а сверху полить сметанкой.



Ленивые голубцы без капли жира

130 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)

Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)

треть стакана риса (70 г.)

1 яйцо

100 г. 15% сметаны

300 г. консервированных томатов в собственном соку

Полпучка укропа

Полпучка петрушки

- 1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
- 2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.

- 3. Капусту мелко нарежьте.
- 4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
- 5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
- 6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
- 7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут. Приятного аппетита!



ДАВИ НА МАССУ

Творожная масса из магазина - сахарно-масляная имитация еды. Мы научим тебя приготовить действительно полезную и при этом вкусную массу твоими же руками.

ЧТО НАДО:

ТВОРОГ

Сколько: 1 пачка (200 г).

Зачем? Из всех молочных продуктов наиболее богат белком. И кальция, понятное дело, там тоже хватает. НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Сколько: 1 стаканчик.

Зачем? Используем его как здоровую, нежирную альтернативу маслу, на котором обычно замешивают магазинные творожные массы.

БАНАНЫ

Сколько: два банана, порезанные кружками.

Зачем? Бананы богаты калием, который облегчает мышечные боли и способствует восстановлению мышц после тренировок, улучшают работу желудка и сосудов.

ИЗЮМ

Сколько: горсть.

Зачем? Чтобы тебе было чем прожевать все, что ты приготовил. Изюм препятствует образованию бактерий, вызывающих кариес. Плюс калий и сахара, быстро утоляющие голод.

ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ

Сколько: горсть.

Зачем? Полезные растительные жиры, рекордное содержание минералов и приличное количество белка. Выбирай то, что тебе больше нравится.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: горсть.

Зачем? Овес - один из чемпионов по содержанию клетчатки и белка среди злаков. Он долго переваривается, сохраняя ощущение сытости, и стимулирует пищеварение.

МЕД

Сколько: пара столовых ложек.

Зачем? Эта желтая липкая субстанция - буквально концентрированная энергия. Если верить британским диетологам, поедание меда - вообще лучший способ восстановить силы после тягания железа. ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.



Грибы в сметане 101 ккал на 100 гр. **Ингредиенты:** 500 г свежих грибов 1/2 стакана сметаны 25 г сыра













РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

1 чайную ложку муки

2 столовые ложки масла

Приготовление:

- 1. Духовку нагреть до 200°C
- 2. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле.
- 3. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать. затем положить сметану, довести до кипения.
- 4. Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).
- 5. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом



Русское жаркое

Картофель 5 штук

Говядина 300 г

Белый лук 1 штука

Морковь 1 штука

Сливочное масло 2 столовые ложки

Сметана 1 столовая ложка

Чеснок 1 зубчик

Петрушка по вкусу

Укроп по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

- 1 Нарезанный кубиками картофель обжарьте в масле.
- 2 Лук нарежьте кольцами и обжарьте до золотистого цвета.















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 3 Мясо, нарезанное кусочками, обжарьте до румяной корочки.
- 4 Мясо, картофель, лук и коренья положите в глиняный горшок. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и влейте немного бульона. Тушите в духовке полчаса.
- 5 За 10 минут до окончания залейте жаркое сметаной, мелкорубленым чесноком, зеленью укропа и петрушки.



Курица с картофелем в рукаве для запекания — 102 ккал Для приготовления понадобится:

- 1. Куриные бедра 6шт;
- Картошка 1кг (7-8шт);
- Помидор 1шт;
- 4. Лук репчатый 1шт;
- 5. Лимон половина;
- 6. Петрушка;
- 7. Соль;
- 8. Стакан воды;
- 9. Рукав для запекания.

Рецепт:

Куриные бедра моем:

Снимаем кожицу. Делаем из не диетической курицы — диетическую

Солим:

Перчим:

Все хорошо перемешиваем:

Берем лимон:

Режим его на полукольца:

Лук и помидор нарезаем кольцами:















РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Картошку моем:

Чистим и режим кольцами:

Картофель солим:

Берем рукав для запекания. Выкладываем в него куриные бедра:

Сверху кладем картофель:Помидор:

Лук:

Лимон:

Петрушку:

Берем стакан воды:

Воду немного подсаливаем:

Наливаем воду в рукав для запекания и завязываем его. Ставим готовится в разогретую духовку до 200С градусов на 45-50 минут. Лучше готовить курицу и дольше — 1,5 часа, тогда она получится более сочной, а картошка мягкой. Только после 40 минут градусы уменьшаем до 150С:

Готовая курочка получается очень сочной, а картошка тает во рту:

Выкладываем картофель и куриные бедра на блюдо, убираем петрушку и лимон:

Свежую петрушку мелко нарезаем и посыпаем курицу:

Приятного аппетита!



Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты

• 100 г 50 ккал • Б 2.9 • Ж 0.7 • У 4.9 •

Куриные грудки (порезать на маленькие кусочки) кефир

соль, перец, кориандр, немного горчицы

1 кочан цветной капусты (отварить и сделать пюре)

соль, перец, карри

1 яйцо















нежирный сыр (5%)

Куриные грудки смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов.

В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.



Запеченая курица под медовым соусом

146ккал на 100гр

Ингредиенты:

вода 4 стакана

кумин (молотый) 1 ч. л.

курица (можете брать любые части) 3 кг

мед 2 ст. л.

молотый красный перец (если любите поострее, добавляйте целую ложку) 1/2 ст. л.

мускатный орех 1/2 ч. л.

порошок чили 3 ст. л.

сахар (для рассола. белый или коричневый) 1/3 стакана

сладкая паприка 4 ст. л.

соль (для сухого маринада) 2 ст. л.

средне-зернистая соль (для рассола) 1/3 стакана

темно-коричневый сахар 6 ст. л.

уксус 1/3 стакана

черный перец 1 ст. л.

чесночный порошок 2 ч. л.

яблочный уксус 1 ч. л.

Приготовление:

Этот рецепт с курицей довольно простой. Готовится курочка не быстро, зато результаты вас просто поразят. Будьте щедрыми со специями и медом, и почувствуете все богатство вкуса. Итак, нам понадобится смешать специи для сухого маринада: темно-коричневый сахар, паприка, чили, чесночный порошок, кумин,

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

соль (2 столовые ложки), красный перец, черный перец, мускатный орех..фух. кажется все). Теперь готовим маринад жидкий: смешиваем воду, соль (1/3 стакана), сахар (1/3 стакана) и уксус (1/3 стакана). И замачиваем курицу на срок от 1 до 6 часов.

После этого достаем курицу из рассола. Подсушиваем и обваливаем в смеси специй. Щедро! Очень щедро! Теперь плотно-плотно заворачиваем в фольгу. Не по одному куску, а сразу партиями.

Духовку разогреваем до 180 градусов. Причем выпекаем сразу на двух листах - на верхней и нижней стойке. Через час меняем их местами. И выпекаем еще 30-60 минут. Когда курица будет готова, осторожно открываем фольгу и сливаем жир в мисочку. Это будет основа нашего соуса. На сильном огне кипятим этот жир минут 5-10, пока соус не станет густым. Затем добавляем мед и яблочный уксус.

Готово! Поливаем соусом и подаем на стол.



Лосось запеченный под соусом из трав

Время приготовления: 40 мин Порций: 4 Калорийность: 139 кКал на 100 гр

Филе лосося (Семги, форели, кеты, нерки) 800 г

Соль морская 1 ч.л.

Перец черный молотый ½ ч.л.

Лимоны $\frac{1}{2}$ шт.

Сливки 10-11% 300 мл

Яичный желток 3 шт.

Горчица дижонская 2 ч.л.

Базилик свежий зеленый 10 г

Укроп 10 г

Петрушка 10 г

Эстрагон 10 г

Приготовление:

Это рыбное блюдо всегда изыскано и быстро готовится. Лосось получатся нежным и ароматным, но таким способом можно готовить практически любую рыбу. Дополнительно можно приправить сливочный соус тертым хреном, карри, свежей кинзой или шафраном.

Самые подходящие гарниры к этому блюду — рассыпчатый рис, отварной картофель с зеленью или макароны "тальяттелле".

Если захотите подобрать вино под это блюдо, выбирайте вино со сложным вкусом, изысканное, средней плотности, которое сможет дополнить рыбу и соус из трав. Например, классическое Muscadet de Sevre et Maine sur Lie или элегантный Riesling.

Филе лосося нарежьте продолговатыми кусочками шириной 4-5 см, положите в неглубокую форму для запекания. Старайтесь укладывать рыбу плотно, не оставляйте большие зазоры между кусками, иначе соуса потребуется слишком много. Посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком.

В миске соедините сливки и яичные желтки.

Мелко нарежьте зелень и всыпьте ее в сливочную смесь. Туда же мелко натрите лимонную цедру и

ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

добавьте горчицу.

Залейте получившимся соусом рыбу и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку. Запекайте около 20-25 минут до загустения соуса. Подавайте блюдо, пока не остыло.



Запеканка из куриной грудки

Ингредиенты:

Куриная грудка — 2 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Перец болгарский (красный) — 1 шт.

Яйцо куриное — 1 шт.

Сливки 10% — 5 ст.л.

Масло оливковое — 1 ч.л.

Чеснок дольки — 1 шт.

Сыр твердых сортов — 50 г

Приправа для курицы — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Куриное мясо я порубила ножом. Мелко. Сразу солю и перчу, добавляю специи и приправы. У меня приправа для курицы. Внимательно изучаем состав приправ. Никаких глютаматов натрия там быть не должно. Только натуральные специи.

Если вы не на системе питания, то специи можете класть любые, на ваше усмотрение.

2. В отдельной посуде перемешиваем 1 яйцо и сливки. Если вы на системе минус 60, сливки не больше 10% жирности. Обычному обывателю жирность сливок не важна.

Заливаем и перемешиваем курицу со специями и заливкой. Отставляем в сторону.

- 3. Шинкуем овощи. Морковь в крупную терку. Лук мелко. Перец брусочками.
- 4. На дно мультиварки (горшочка и т.п), наливаем 1 ч.л оливкового масла. Бросаем овощи. Солим, перчим, тушим немного.

Если вы не на системе минус 60, то можете пассеровать овощи обычным для вас способом. В системе минус 60 мы не жарим в обед. И пассеровка у нас более напоминает тушение, чем обжарку. Выравниваем слой по дну.

- 5. Далее выкладываем слой курицы.
- 6. Сверху сыр с зеленью.
- 7. Программа ВЫПЕЧКА (30 минут).

Если вы готовите блюдо в духовке, то время будете контролировать сами. Но думаю, тоже не больше 30 минут.

Есть проблема, с которой сталкиваются все владельцы мультиварок, – отсутствие румяной корочки у блюд. Блюда в мультиварке, как правило, поджариваются снизу – такую запеканку можно просто перевернуть на блюдо, и румяная корочка тут как тут

Приятного аппетита!



Дави на массу

Творожная масса из магазина - сахарно-масляная имитация еды. Мы научим тебя приготовить действительно полезную и при этом вкусную массу твоими же руками.

Что надо:

Творог

Сколько: 1 пачка (200 г).

Зачем? Из всех молочных продуктов наиболее богат белком. И кальция, понятное дело, там тоже хватает.

Натуральный йогурт

Сколько: 1 стаканчик.

Зачем? Используем его как здоровую, нежирную альтернативу маслу, на котором обычно замешивают магазинные творожные массы.











*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бананы

Сколько: два банана, порезанные кружками.

Зачем? Бананы богаты калием, который облегчает мышечные боли и способствует восстановлению мышц после тренировок, улучшают работу желудка и сосудов.

Изюм

Сколько: горсть.

Зачем? Чтобы тебе было чем прожевать все, что ты приготовил. Изюм препятствует образованию бактерий, вызывающих кариес. Плюс калий и сахара, быстро утоляющие голод.

Ореховая смесь

Сколько: горсть.

Зачем? Полезные растительные жиры, рекордное содержание минералов и приличное количество белка.

Выбирай то, что тебе больше нравится.

Овсяные хлопья

Сколько: горсть.

Зачем? Овес - один из чемпионов по содержанию клетчатки и белка среди злаков. Он долго переваривается, сохраняя ощущение сытости, и стимулирует пищеварение.

Мед

Сколько: пара столовых ложек.

Зачем? Эта желтая липкая субстанция - буквально концентрированная энергия. Если верить британским диетологам, поедание меда - вообще лучший способ восстановить силы после тягания железа.

Что делать:

Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.















Шоколадно-банановый белково-углеводный утренний коктейль Кто на массе, добавьте 1-2 банана, кто на сушке — без бананов!

Ингредиенты:

1 спелый банан

2 чайные ложки какао-порошка

2 стакана молока

1 пачка творога

По желанию:

1/2 чайной ложки ванилина

щепотка корицы

Приготовление:

Смелите в блендере банан и творог, добавьте какао, молоко, ванилин и корицу. Взбейте до однородности массы. Разлейте по бокалам и подавайте к завтраку.



Курица «Пикассо»

Грудка куриная — 4 штуки

Лук — 2 штуки

Перец болгарский — 3 штуки

Чеснок — 3 зубчика

Помидоры — 4 штуки

Бульонный кубик овощной — 1 штука

Сыр — 100 г

Смесь итальянских трав — 1 столовая ложка

Вода — 1/2 стакана

Сливки — 1/2 стакана

Масло оливковое — 2 столовые ложки

















РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Орех мускатный — 1 щепотка Соль — по вкусу

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Перец черный молотый — по вкусу

Порежьте болгарский перец кольцами (лучше выбрать трех разных цветов — это выглядит красочнее), предварительно удалив семена. Лук нарезать полукольцами, чеснок натереть на мелкой терке.

Куриные грудки посолить, поперчить. В комбинации 2 столовые ложки оливкового и 1 столовая ложка сливочного масла, обжарить грудки до золотистой корочки. Переложить в форму для духовки.

В этой же сковороде обжарить лук до золотистого цвета, переложить в форму к курице.

Время для болгарского перца — слегка обжарить кольца, пока они не станут мягкими — и к курице. Тертый чеснок поместить в сковороду, пассеровать 30 секунд, затем залить водой, добавив нарезанные помидоры (кожицу можно предварительно удалить), хорошо перемешать. Добавить итальянских трав, овощной бульонный кубик, соль, перец, щепотку мускатного ореха. Влить полстакана сливок, перемешать. Варить соус 5 минут на медленном огне. Залить им курицу с овощами. Закрыть фольгой, отправить в духовку при температуре 200 градусов на 30 минут.

Достать, посыпать натертым на терке сыром, поместить курицу обратно в духовку, но уже без фольги, еще на 15 минут, пока сыр не расплавится.



Фрикадельки с овощным рагу 128ккал на 100гр Фрикадельки: (выход - 35 штук)

Фарш говяжий - 500 гр., Лук репчатый - 1 шт.,

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Яйцо - 1 шт.,

Панировочные сухари - 50 гр.,

Вода - 50 мл.,

Соль - 1 - 1,5 ч.л.,

Перец черный свежемолотый - по вкусу

Мука - для панировки фрикаделек.

Масло растительное - для обжаривания фрикаделек

Овощное рагу:

Лук репчатый - 1 шт.,

Помидоры крупные - 2 шт. (или 1 стакан мякоти свежих помидоров),

Морковь крупная - 1 шт.,

Перец болгарский (красный) - 1 шт.,

Чеснок - 2 зуб.,

Соль - 1-1,5 ч.л.,

Сахар - 1 ч.л.,

Перец черный свежемолотый - по вкусу,

Ромарин сухой - 1 ч.л.,

Базилик сухой - 1 ч.л.,

Горошек зеленый (свежемороженный) - 200 гр.,

Шафран - пара щепоток,

Вода - 500 мл.

Масло сливочное - 2 ст.л.,

масло растительное - 1 ст.л.

Петрушка свежая - небольшой пучок.

Как делать:

1. Сначала сделаем фрикадельки.

В блендере мелко нарезать репчатый лук, положить к луку фарш, соль, перец и хорошо пробить. Добавить в фарш воду, перемешать. Добавить панировочные сухари, перемешать. Разбить туда же яйцо, хорошо перешать и вымесить фарш.

Из полученного фарша налепить фрикадельки размером с грецкий орех, обвалять их в муке.

Фрикадельки (небольшими партиями) обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на блюдо с бумажной кухонной салфеткой, чтобы она впитала всё лишнее масло.

2. Пока жарятся фрикадельки, можно подготовить овощи для рагу (почистить, нарезать)

В сотейнике нагреть сливочное и растительное масло, спассировать репчатый лук.

К луку добавить нарезанную морковь и болгарский красный перец. Обжарить до мягкости, минут пять. Добавить мякоть помидоров (помидоры натираю на тёрке), горячую воду (кипяченную), соль, сахар, перец черный, розмарин, базилик, натёртый чеснок, перемешать всё, дать закипеть. Попробовать на вкус, если нужно - досолить, доперчить. Сотейник закрыть крышкой, и тушить рагу на медленном огне 30 минут.

3. Затем, положить к овощам фрикадельки и тушить ещё 10 минут.

После того, как уже поварились 10 минут фрикадельки, добавить замороженный зеленый горошек, пару щепоток шафрана и тушим ещё 10 минут.

В конце добавить нарезанную петрушку и выключить огонь.

Пока готовится рагу, на гарнир мо жно отварить картофель.

Подаём рагу с фрикадельками с отварным картофелем.

Приятного!)))



[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Гречнево-куриные котлеты

Пищевая ценность на 100 грамм

Калории: 93.2 ккал.

Белки: 8.2 гр. Жиры: 3.9 гр.

Углеводы: 6.5 гр.

Ингредиенты рецепта:

Куриный фарш - 400 гр.

Вода - 0.3 л.

Гречневая каша - 100 гр.

Репчатый лук - 1 шт.

Яйцо - 1 шт.

Соевый соус - 2 ст. л.

Перец черный молотый (по вкусу) - 2 гр.

Соль (по вкусу) - 2 гр.

Панировочные сухари (по вкусу) - 20 гр.

Подсолнечное масло (для жарки по вкусу) - 2 ст.л.

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.

Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.

Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.

Если фарш получился слишком жидким, можно добавить в него несколько столовых ложек панировочных сухарей.

Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в панировочных сухарях.

Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Для приготовления котлет по данному рецепту можно использовать не только гречневую крупу, но и гречневые хлопья. С учетом того, что такой продукт готовится весьма быстро, то предварительно тепловой обработки в данном случае он не требует. Нужно просто засыпать хлопья в миску с куриным фаршем, хорошенько перемешать, дать настояться в течение 15-20 минут и приступать к лепке котлет.

Приятного аппетита!













ХАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Шашлык из баранины Калорийность 126 ккал Баранина 500 г Репчатый лук 2 головки Помидоры 200 г Зеленый лук 100 г Лимоны 1/2 штуки Уксус 1 столовая ложка

Растительное масло 1 столовая ложка

Баранину промойте, нарежьте небольшими кусками, переложите в миску, посолите, посыпьте молотым перцем, добавьте мелко нарезанный лук, уксус или чайную ложку лимонного сока и перемешайте. Закройте крышкой и на 2-3 часа поставьте в холодное место, чтобы баранина замариновалась.

Куски баранины наденьте на шампуры, вперемежку с луком, нарезанным ломтиками. Жарьте над углями, в течение 15-20 минут, поворачивая для равномерной прожарки.

Готовый шашлык переложите на блюдо, полейте маслом, украсьте зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона.

















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Кабачки в кляре

Ингредиенты:

Кабачки — опционально

Яйца — 1-2 шт.

Молоко — 100 мл

Пшеничная мука — опционально

Соль — опционально

Смесь перцев — опционально

Чеснок — опционально

Подсолнечное масло для жарки — опционально

Как готовить:

- 1. Кабачки очищаю от кожуры и нарезаю пластинками толщиной менее сантиметра, чтобы легче прожаривались. Солю, перчу, можно выдавить туда пару зубчиков чеснока и тщательно перемешать.
- 2. Для кляра яйца растираю с солью, добавляю полстакана простокваши. Досыпаю муку, чтобы получить тесто чуть гуще блинного, но жиже теста для оладий, ну, может быть консистенции питьевого йогурта, если с чем-то сравнивать. Более жидкий кляр сплывёт, более густой плохо покрывает продукт.
- 3. Пластинки кабачков обваливаю сначала в муке, затем окунаю в кляр и обжариваю с двух сторон в













АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

подсолнечном масле.

Если кляр густеет, а он густеет, потому как в него регулярно попадает мука, можно разбавить его той же простоквашей. А еще можно разбавить соком, который выделяют кабачки. Если вдруг кляр остаётся лишним я его просто поджариваю как оладушек на сковороде.

4. А еще можно приготовить для них сметанный соус: мелко нарезаем свежую зелень петрушки, укропа, чуточку базилика; выдавливаем через пресс пару зубков чеснока; перемешиваем с солью. Заливаем сметаной и быстрый вкусный соус готов. Обмакиваем кабачки в соус.



Блинные рулетики с начинкой из тунца. Блины делаются без муки и жарятся на сковороде без масла.

Ингредиенты:

Блинчики

2 яйца

50 мл обезжиренного молока

4 ст л овсяных отрубей (+2 ложки этих же отрубей смолотых в муку, чтобы у блинов была более однородная текстура)















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1 ст.л обезжиренного йогурта

1 ч.л оливкового масла

щепока соли по желанию

Coyc

5 ст л обезжиренного йогурта

куркума

красный перец

черный перец

смесь травок

в общем, любые специи на свой вкус

Начинка

1 банка консервированного тунца (не в масле!)

1 огурец

листья салата (любого типа айсберг, латук)

Способ приготовления:

Смешиваем ингридиенты на блинчики до однородной консистенции, по виду должно быть как на обычные блины. И жарим на небольшой сухой(!) сковороде.

Йогурт для соуса перемешиваем со специями.

С тунца сливаем жидкость, огурцы режем полосками, салат делим на небольшие кусочки без стволовой части листа. Промазываем каждый блинчик соусом,

складываем начинку как на фото и заворачиваем в рулетики. Вуаля.

Сытная и в то же время очень диетическая вкусняшка готова. С начинками можно эксперементировать до бесконечности.

БЖУ на 100 гр: 9/ 3/ 3 Ккал на 100 гр: 81 Приятного аппетита!















ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Куриные шницели

Ингредиенты:

Куриная грудка — 1 шт.

Яйца — 2–3 шт.

Сухари панировочные — 1 стакан

Соль — по вкусу

Масло — по вкусу (подсолнечное или оливковое)

Приготовление:

- 1. Подготовим все ингредиенты. Все, что вы делаете дальше, зависит от размера куриной грудки. Вам нужно нарезать ее на тонкие кусочки в размере шницелей. Я это делаю так. Сперва отрезаю боковой кусочек поперек волокон.
- 2. Аккуратно придерживая кусок, разрезаем его еще на 2 продольные части. Аналогично разделываем оставшийся крупный кусок куриной грудки. В итоге, у нас получаются достаточно тонкие, но крупные кусочки курицы. Каждый из них необходимо хорошенько отбить, и тогда куски курицы приобретут форму шнипелей.
- 3. В небольшую мисочку разбиваем яйца, хорошенько взбиваем вилочкой, добавляем соль. Ставим сковороду с небольшим количеством масла разогреваться. Каждый шницель, тем временем, хорошенько обваливаем в сухарях.
- 4. Затем с обеих сторон хорошенько обмакиваем шницели в яйцах. Обжариваем примерно по 2 минуты с каждой стороны.

















ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе

Ингредиенты:

Макаронные изделия — 250 г

Креветки — 200 г

Сливки — 150 мл

Масло сливочное — 20 г

Лук репчатый — 50 г

Чеснок — 2 зубчика

Петрушка — 20 г

Соль — по вкусу

Смесь перцев — по вкусу

Приготовление:

- 1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
- 2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
- 3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.



Творожное пирожное

Ингредиенты:

Творог — $200 \ \Gamma$

Черный шоколад — 100 г

Сметана — 1 ст. л.

Мед — 1 ст. л.

Финики — 3-4 шт.

Миндаль — горстка

Приготовление:

- 1. К творогу добавить сметану, мед (или сахар), хорошо растереть ложкой.
- 2. Шоколад натереть на мелкой терке.
- 3. Руки смочить водой, выложить на ладонь столовую ложку творожной массы. Сформировать плоскую















лепешку, внутрь положить половинку финика или миндальный орешек.

- 4. Завернуть творожную массу в нечто похожее на шарик и обвалять в шоколадной стружке.
- 5. Творожные пирожные выложить на тарелку и поставить в холодильник на 30 минут для охлаждения.



Баклажаны, запеченные с помидорами и грибами

100 гр такой закуски содержат:

91,4 ккал

белки – 3,8 гр

жиры – 6,6 гр

углеводы – 4,4 гр

Состав:

500 г баклажанов

250 г помидоров

300 г грибов (свежих или замороженных)

200 г сметаны

100 г сыра (твердого)

3 дольки чеснока

соль

Рецепт приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной около

1 см.

Хорошо посолить, оставить на 30 минут (это делается для того, чтобы они не горчили).

Затем баклажаны промыть в холодной воде.

Помидоры нарезать кружочками.

Грибы нарезать кружочками.

















Чеснок мелко порубить.

Сметану смешать с чесноком.

Сыр натереть на мелкой терке.

В форму для запекания выложить баклажаны, немного посолить.

На баклажаны выложить грибы.

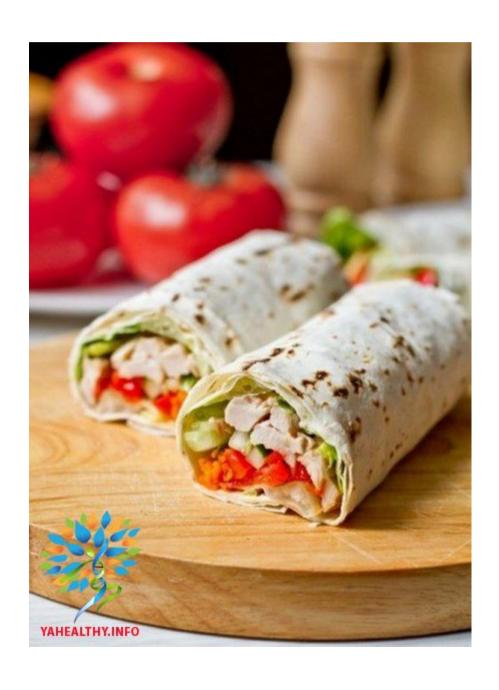
На грибы выложить помидоры.

Смазать сметаной.

Посыпать сыром, поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

При подаче посыпать зеленью.



Отличный вариант перекуса на работу! Рулет из лаваша по-гречески На 100 гр - 163.01 ккал белки - 9.67 жиры - 2.07 углеводы - 19.62















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Ингредиенты:

- Лаваш большой 6 шт
- Куриное филе (отваренное) 400 г
- Томаты 2 шт
- Зеленый салат 2-3 горсти
- Сыр фета 100 г
- Лук репчатый 1 шт (небольшой)
- Лимонный сок 2 ст.л.
- Йогурт без добавок (примерно 10%) 200 мл

Приготовление:

- 1. Томаты порежьте на ломтики, лук измельчите.
- 2. Хорошо перемешайте вместе йогурт, фету, лук и лимонный сок.
- 3. Лаваш подогрейте в микроволновке (примерно 10 секунд). В лаваш добавьте получившуюся заправку, сверху положите курицу, затем томаты, зеленый салат, снова заправку.

Заверните лаваш в ролл и наслаждайтесь!

Приятного аппетита!



Курица с грибами, запечённая под картофельной шубой

Ингредиенты:

- 300 гр куриной грудинки (2 шт)
- 250 гр грибов (в идеале шампиньоны)
- 3-4 средних картофелины
- 1 луковица
- 1 ст. ложка муки

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

- 250 мл молока
- 150 гр сливок (любой жирности, все зависит от желания разожраться)
- 100 гр тёртого сыра (сыра лучше не жалеть)
- соль, перец, зелень по желанию
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Включить духовку на 180 С.

Картофель помыть, положить в холодную воду и варить после закипания 6 минут. Остудить и почистить. Курицу промыть, обсушить и порезать не большими кусочками. Грибы почистить и порезать, лук почистить и порезать кубиками.

В сковороде нагреть мало и обжарить кусочки курицы до румяного цвета, переложить на тарелку. На том же масле обжарить лук, добавить к нему грибы и жарить до испарения жидкости. Всыпать муку, хорошо перемешать и, не переставая мешать, влить молоко со сливками, добавить курицу, соль и перец по вкусу.

В огнеупорную форму выложить соус. Сверху натереть картофель на крупной тёрке, немного присолить и посыпать тёртым сыром.

Запекать на среднем уровне примерно 30 минут.



Вкусные и полезные котлеты!

Ингредиенты:

Грудка куриная — 600 г

Капуста цветная — 300 г (половина небольшого вилка)

Перец болгарский — 1 шт.

Сыр твердый — 70-80 г

Яйцо — 2 шт.

Сметана — 2 ст. л.

Мука — 2 ст. л.

Зеленый лук — небольшой пучок

















ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Петрушка, соль и молотый перец — по вкусу Масло растительное для обжаривания котлет

Приготовление:

- 1. Подготовить ингредиенты.
- 2. Куриное филе нарезать мелким кубиком, перец болгарский тоже нарезать мелко.
- 3. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 5 минут, воду слить, капусту нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанную зелень.
- 4. Сыр натереть на крупной терке, добавить яйца, сметану, муку, соль и молотый перец.
- 5. Фарш хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Достать фарш из холодильника.
- 6. Смочить руки в холодной воде и сформовать котлетки средней величины. Обжарить их на растительном масле с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета.
- 7. Готовые котлеты сложить в сотейник, закрыть крышкой и дать им постоять 5 минут. Подавать можно с любым гарниром или овощным салатом.















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком. 110 ккал

- кефир- 300 мл.
- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Порадуйте себя любимых- Жульен с курицей и грибами 140ккал на 100г СОСТАВ (на 2 сытные порции): куриное филе -250 г грибы -200 г репчатый лук (большой) — 1 шт. сметана (сливки) — 150-200 г сыр -100 г соль перец















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

растительное масло

Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.

Лук поджарить на сковороде.

Добавить куриное филе и грибы.

Перемешать и убрать с огня.

Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.

В кокотницы выложить курицу с грибами.

Сверху выложить сметану.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.



ЛАЗАНЬЯ

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Луковая булочка для пп-бургеров КБЖУ на 100 грамм: 170/17/5/56 мука ц/з 150гр мука ржаная 75гр отруби пшеничные 75гр кефир 1% 300мл соль Згр сода 1/2 ч.л зелёный лук 50гр перец по вкусу перепиленные яйца 2шт кунжут 10гр

Приготовление:

Вылить кефир в глубокую емкость и добавить соду. Хорошо взбить венчиком. Кефир увеличиться в объёме вдвое.

















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Просеять муку и добавить отруби, соль, перец.

Влить кефир в тесто. Вымесить хорошенько. Добавить лук. Вымесить повторно.

Сформировать булочки.

Смазать булочки взбитым перепелиным яйцом.

Посыпать кунжутом

Выложить булочки на пекарскую бумагу.

Отправить в духовку, выпекать при 200 градусах 40-45 минут (до сухой спички)



Рулет с курицей 168 ккал\100 гр

Ингредиенты:

Йогурт натуральный 100 г

Огурец 1 шт.

Чеснок 3 зуб. Соль по вкусу

Оливковое масло 2 ст. л.

Куриное филе 1 шт.

Перец черный молотый по вкусу

Лук красный 0,5 шт.

Фета 200 г

Маслины без косточки 50 г

Салат айсберг 100 г

Лаваш армянский 2 шт.

Для начала приготовим Цацики. Огурец промоем и очистим от кожицы, натрем на мелкой терке, затем отожмем сок, положим в салатник и посолим. Чеснок очистим и мелко нарубим.Смешиваем чеснок и огурец, добавляем йогурт или сметану(или творог со сметаной), перемешиваем, вливаем оливковое масло и опять хорошо перемешиваем.

Куриное филе слегка отбиваем, солим и перчим по вкусу, и поджариваем на сковородке, до готовности (можно прожарить накануне или на ночь, так будет легче на резаться), охлаждаем и нарезаем тоненькими полосочками.

Подготовленный и очищенный лук нарезаем полукольцами, сыр фета нарезаем(или ломаем руками) кубиками, маслины также нарезаем.

Нарезаем листья салата, можно использовать молодую капусту, или пекинскую.

Взявши лист лаваша намазываем его цацики, сверху кладем нарезанный салат, куриное филе, лук, сыр фета и маслины и все это заворачиваем в виде рулета.

Получается очень вкусно, сытно и полезно.



Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:

рыба

яйца

ЛУК

сметана

сыр

Приготовление:

1. Филе рыбы промыть, обсущить, если есть косточки - лучше их вырезать.

(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)

- 2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
- 3. Готовим соус:

Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.

4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут. Приятного аппетита!



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Запеканка творожная с грушей

*Энергетическая ценность на 100г - 120 ккал, б - 9,6, ж - 1,8, у - 17,5.

Ингредиенты:

творог 1,8% (350г),

2 белка яиц (60г),

протеин шоколадный (20г),

2 груши (300г),

манная крупа 3 ст. ложки(70г),

сода 1ч. ложка (6г),

мед 2ст. ложки (20г),

сметана 10% 2ст. ложки (40г),

какао-порошок 1ст. ложка (10г).

Способ приготовления:

Нарезать грушу кубиками. Смешать творог, сметану, какао, мед и соду, гашенную лимонным соком. Добавить к творогу также взбитые белки и манную крупу. Затем смешать получившуюся творожную массу с кусочками груши. Все аккуратно перемешать, выложить в форму. Сверху можно украсить дольками груши. Выпекать в разогретой духовке на 30-40 минут.

Приятного аппетита!



















Куриные грудки в сметане, вкуснятина:)

- 100г/86 ккал -

Картофель 7 штук

Куриная грудка 3 штуки

Репчатый лук 1 головка

Сметана по вкусу

Кетчуп по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

- 1. Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.
- 2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Курица в горчичном соусе со спаржей

Ингредиенты:

Куриные грудки — 2 шт.

Спаржа — 150 г

Сливки 35% — 100 мл

Горчица — 2 ст. л.

Сушеная петрушка — 1 ст. л.

Приготовление:

- 1. Для начала нужно подготовить куриные грудки. Для этого на разделочной доске я посыпаю грудки перцем и солью (здесь никакие другие специи не нужны, вся роль отдаётся соусу). Накрываю пленкой и хорошенько отбиваю скалкой (или специальным мясным молоточком). Мы получаем сразу несколько преимуществ. Во-первых, курица лучше и равномернее пропитывается солью и перцем — мы как бы вбиваем их внутрь. Во-вторых, курица приготовится быстрее (т.к. стала тоньше) и равномернее (т.к. слой и правда становится одной толщиной).
- 2. Готовые грудки отправляем жариться на гриле или сковороде.

Готовое мясо убираем в сторону. Кстати, никогда не начинайте резать мясо сразу после сковороды. Все соки попросту вытекут из него, а мясо станет сухим. Лучше дать отдохнуть минут 5.













🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

- 3. Приготовим спаржу, не важно замороженную или свежую. Необходимо бросить в подсоленную кипящую воду на 3-4 минуты. А вот секрет — чтобы спаржа оставалась хрустящей и ярко зеленой (то же срабатывает с любыми зелеными овощами), нужно резко прекратить процесс готовки. Как? Опустив на минуту спаржу в ледяную воду.
- 4. Ну и самое время приготовить горчичный соус. В сотейнике смешиваем жирные сливки, горчицу и сушеную петрушку. Хорошенько перемешиваем и ставим на медленный огонь.

Варить соус нужно до тех пор, пока он не уменьшится в объеме и не станет довольно густым.

5. Готовым соусом поливаем щедро курицу и подаём со спаржей. Вкус получается очень интересным, с одной стороны островатая горчица, с другой кремовая сливочная текстура.



Фрикасе из курицы на 100 г 97.75 ккал Б/Ж/У 13.37/3.29/2.92

Ингредиенты:

филе курицы (или индейки) -500 г

репчатый лук — 1-2 шт.

сладкий перец — 1-2 шт.

чеснок — 3-5 зубков

сметана 10% (можно пополам с кефиром или просто йогурт)-250 г

соль специи

Приготовление: Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким. Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь, но можно обойтись и без этого. И так, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой. Лук очистить и порезать полукольцами. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой. Чеснок очистить и мелко порезать. На сковороде поджарить несколько минут лук и перец без масла, можно добавить немного воды. К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать. Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу. Перемешать и довести до кипения. Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить минут 7. Время от времени перемешивать. Куриное мясо должно стать белым внутри и снаружи, тогда оно готово. Не передержите на плите, иначе мясо будет сухим. Приятного

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

аппетита!



Плов

Энергетическая ценность на 100 г - 80,1 ккал, б - 8,05 г, ж - 1,8 г, у - 8, 14 г.

Ингредиенты:

500 г куриных грудок без кожи и костей

2 нарезанные луковицы

15 г (1 ст. л.) сливочного масла

225 г смеси очищенных овощей (репа, брюква, морковь, пастернак или горошек)

15 г (1 ст. л.) молотого красного перца

соль и молотый черный перец

2 промытые луковицы порея

150 г длиннозерного риса

125 г нарезанных шампиньонов

250 мл куриного или овощного бульона

4 очищенных нарезанных помидора

1-2 ст. л. нарубленной зелени

Способ приготовления:

В течение 7 мин разогреть в микроволновой печи большую посуду при полной мощности. Куриные грудки раскатать скалкой, а затем нарезать кубиками со стороной 4 см. Смазать посуду для микроволновой печи сливочным маслом. Положить курицу, слегка прижать ее, затем обжаривать без крышки при полной мощности 4 минуты. Перевернуть мясо и обжаривать еще 1 минуту при тех же условиях. Приправить солью, черным и красным перцем по вкусу. Положить на мясо рис, залить бульоном и накрыть крышкой. Варить 6 минут при полной мощности. Через 5 минут после закипания размешать. Добавить к рису и мясу овощи и грибы (кроме зелени петрушки), хорошо перемешать, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить при тех же условиях 3 минуты. Все перемешать, накрыть и тушить при средней мощности 1















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

минуту. За это время перемешать 1-2 раза. Вынуть посуду из печи и, не открывая крышку, дать постоять около 10 минут при комнатной температуре. По вкусу снова добавить соль и перец, посыпать зеленью петрушки и подать.

Приятного аппетита!



Лазанья с куриной грудкой и творогом

На 8 порций понадобится:

Макаронные изделия Lasagne — 230г;

Репчатый лук — 2шт (200г);

Куриное филе — 700-800г;

Шампиньоны — 300г;

Томатная паста — 150-200г;

Петрушка;

Базилик;

Сухой базилик;

*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Обезжиренный творог — 400г;

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г;

Сыр Моцарелла — 150-200г;

Куриное яйцо — 1шт (60г);

Соль — по вкусу;

Черный молотый перец — по вкусу;

Оливковое или подсолнечное масло — 1 столовая ложка (15г);

Форма — я использовала форму размером 30x21см и высотой 5 см; Фольга.

Приготовление:

Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко:

На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой. Затем, добавляем томатную пасту:

Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:

За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо — перемешиваем:

Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой — 1/4 мясного соуса:

2 слой — выкладываем макароны «Лазанья» (только перед этим, приготовьте макароны, как указано на упаковке. Я макароны готовила сама):

3 слой — 1/3 творожного соуса:

4 слой — 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):

В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой — 1/4 мясного соуса; 6 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 7 слой — 1/3 творожного соуса; 8 слой — 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой — 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:

Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут:

Приятного аппетита!

Энергетическая ценность (ккал) 116.7 Энергетическая ценность (%) 4.7

Белки (г) 12.9

Жиры (г) 6.5

Углеводы (г) 8.9

Пищевые волокна (г) 1.1





Куриные грудки в сметане, вкуснятина:)

- 100г/86 ккал -

Картофель 7 штук

Куриная грудка 3 штуки

Репчатый лук 1 головка

Сметана по вкусу

Кетчуп по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

- 1. Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.
- 2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.





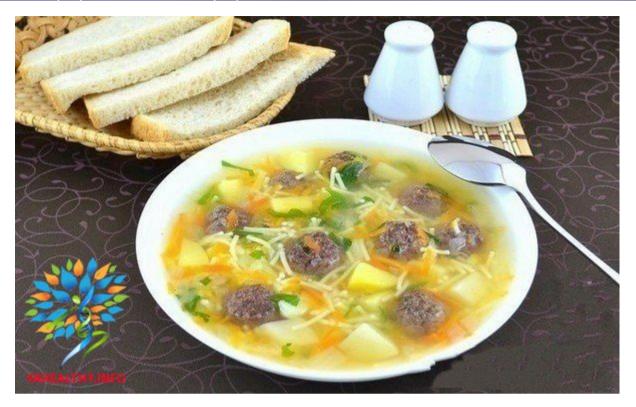








🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Сытный суп с мясными фрикадельками.

500 г картофеля

300 г фарша (я использовала говяжий)

150 г лука

150 г моркови

50 — 100 г мелкой вермишели

2 ст.л. манки

2 лавровых листа

полпучка петрушки

соль

перец

Фарш посолить, поперчить, добавить манку, хорошо вымешать.

Сформировать в руках небольшие плотные шарики, размером чуть меньше чем грецкий орех (у меня получилось 25 штук).

Лук почистить, мелко порезать.

Морковь почистить, натереть на крупной терке.

Картофель почистить, порезать кубиками.

В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения.

Опустить картофель в воду.

Добавить лук.

Добавить морковь.

Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.

Опустить фрикадельки по одной в кипящий суп.

Варить 15-25 минут в зависимости от размера фрикаделек.

Добавить вермишель, варить 5 минут (или сколько указано на упаковке с вермишелью).

Добавить мелко порезанную петрушку, выключить огонь.

Суп с фрикадельками готов.



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Салат из помидоров с тунцом

Состав

консервы тунец в собственном соку 1 баночка

3 помидора

1 сладкая салатная луковица

кукуруза консервированная 1 небольшая баночка

сметана 10% 3 ст.л.

Приготовление

- 1. Лук порезать полукольцами
- 2. Помидоры поразеть средними кусочками (не очень мелко)
- 3. С тунца слить жидкость, размять прямо в банке вилкой
- 4. С кукурузы слить жидкость
- 5. Смешать помидоры, лук, тунец, кукурузу, заправить сметаной, немного посолить

Приятного аппетита

Калорийность на 100г - 55ккал

















[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Запеканка с рисом, куриным филе, кукурузой и овощами на 100 г 124.27 ккал Б/Ж/У 8.27/6.54/7.62

Ингредиенты

500 г куриного филе (или индейки, свинины, говядины)

1 стакан отварного риса

1 баночка (340 г) кукурузы (или горошка)

400 г болгарского перца

1 стебель лука порея или 2 луковицы репчатого

200 г моркови

200 г сыра (твердого)

500 г сметаны (любой жирности)

растительное масло

соль

перец

Приготовление

Куриное филе мелко нарезать.

Перец очистить от семян, нарезать кубиками.

Морковь натереть на крупной терке.

Лук порей нарезать полукольцами (репчатый мелко покрошить).

На растительном масле пожарить филе до готовности (около 15 минут), посолить, поперчить.

В другой сковороде, на растительном масле, обжарить морковь.

Добавить перец, жарить до тех пор, пока перец не станет мягким.

Добавить лук, слегка обжарить, немного посолить.

В форму для запекания (у меня форма 20х30 см, и высотой 5 см) выложить отварной рис, разровнять (я форму не смазывала).

На рис выложить овощи, разровнять.

На овощи выложить половину сметаны, разровнять.

Затем выложить филе, разровнять.

На филе выложить кукурузу (воду слить).

На кукурузу выложить оставшуюся сметану.

Посыпать сыром.

Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета (около 30 минут).

Готовую запеканку остудить (тогда она не развалится), и разрезать на порции.



Хот-дог без сосисок для худеющих - 121 ккал. на 100 гр.

Ингредиенты

Лаваш тонкий бездрожжевой 30 гр.

Куриная грудка отварная/тушеная/запеченная 50 гр.

Капуста белокочанная 30 гр.

Сметана 10% 30 гр.

горчица Русская 2 гр.

соус Грузинский 20 гр.

Как Приготовить

Армянский лаваш разрезать на три части. Нашинковать капусту. Кусочки курочки использовать вместо сосисок. На треть лаваша положить капусту, курочку, помазать сметаной, соусом, горчицей, завернуть. Приятного аппетита!

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Хот-дог без сосисок

Ингредиенты

Лаваш тонкий бездрожжевой 30 гр.

Куриная грудка отварная/тушеная/запеченная 50 гр.

Капуста белокочанная 30 гр.

Сметана 10% 30 гр.

горчица Русская 2 гр.

соус Грузинский 20 гр.

Как Приготовить

Армянский лаваш разрезать на три части. Нашинковать капусту. Кусочки курочки использовать вместо сосисок. На треть лаваша положить капусту, курочку, помазать сметаной, соусом, горчицей, завернуть. Приятного аппетита!















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Диетический пирог с грибами и курицей на 100грамм - 121.25 ккал, Б/Ж/У - 12.54/3.92/8.89

Ингредиенты:

Для теста:

- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- оливковое масло
- 50 г нежирного сыра
- соль

Для начинки:

- 500 г грибов (у нас шампиньоны)
- 1 куриная грудка
- 150 г натурального йогурта
- 150 г обезжиренного молока
- 1 столовая ложка муки или крахмала
- 1 лук репчатый
- 150 г нежирного сыра
- зелень, соль, перец

Приготовление:

Для теста:

Смешиваем муку и немного оливкового масла. Разбиваем яйцо, добавляем тертый сыр и соль.

Тщательно вымешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным.

Тесто заворачиваем в пленку и отправляем в холодильник на полчаса.

Начинка:

Лук режем мелко и поджариваем на сковородке до золотистого цвета.

Замороженные грибы размораживаем в микроволновой печи. Удаляем лишнюю воду и отправляем к луку на сковородку.

Куриную грудку варим, мелко режем и добавляем к нашему луку и грибам обжариваться.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

Смешиваем йогурт и молоко, солим.

Добавляем нашу смесь на сковородку. Добавляем муку и тушим пару минут до загустения.

Берем форму, смазываем маслом. Выстилаем тестом нашу форму.

Разогреваем духовку до 180 С. Отправляем тесто в духовку на 15 минут для подсушивания.

Достаем и кладем нашу начинку на тесто.

Обильно посыпаем тертыми сыром.

Отправляем в духовку еще минут на 25-30.

Можно делать порционно. Тоже красиво и вкусно.

Приятного аппетита!



Запеканка из курицы и гречки на 100грамм - 145.58 ккал, Б/Ж/У - 17.94/4.48/8.89

Ингредиенты:

Грудка куриная 2 шт

Крупа гречневая 1 ст

Сыр 17% по вкусу

Сметана 200 мл

Лук репчатый 1 шт

Хмели-сунели 1 ч. ложка

Чеснок 3 зубчика

Масло оливковое 1 ст. ложка

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Стакан тщательно промытой крупы укладываем на смазанный маслом противень. Сверху посыпаем

















ГАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

мелко нарезанными луковицей и тремя зубчиками чеснока.

- 2. Следующий слой курица, нарезанная кусочками.
- 3. Мясо посыпать 1 чайной ложкой приправы хмели-сунели.
- 4. Промазать курицу сметаной, налить 1-1,5 стакана горячей соленой воды.
- 5. Сыр твердых сортов предварительно натереть на крупной терке и посыпать тертым сыром курицу.
- 6. Поставить противень в духовку на один час при температуре 180 градусов..
- 7. Когда сверху образовалась золотистая корочка блюдо пора доставать из духовки.

Приятного аппетита!



Фрикасе из курицы COCTAB: филе курицы (или индейки) -500 г репчатый лук — 1-2 шт. сладкий перец — 1-2 шт. чеснок — 3-5 зубков

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

сметана (можно пополам с кефиром) - 250 г

соль

спении

Приготовление:

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким.

Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь

Итак, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой.

Чеснок очистить и мелко порезать.

На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.

К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать.

Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу.

Перемешать и довести до кипения. Я добавила еще немного воды, но соуса затем получилось многовато, так что можно и без дополнительной воды.

Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Время от времени перемешивать. Куриное мясо должно стать мягким.



Рубленые куриные котлеты

Филе грудки - 1 кг

Лук зеленый - 70 г

Яйцо- 1 шт.

Мука - 1 ст.л.

Сметана - 1-2 ст.л.

Чеснок - 3 зубчика

Соль - по вкусу

Перец - по вкусу

Растительное масло для жарки.

Филе грудки мелко порубить ножом. Добавить яйцо, рубленый лук, чеснок, муку,сметану, соль, перец. Фарш нужно перемешать и отбить, слепить котлетки нужного размера и обжарить до румяной корочки с двух сторон. Первую сторону на сильном огне, вторую на слабом.













АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Приятного аппетита!



Запеченные шампиньоны с травами

Ингредиенты:

Шампиньоны — 800 г

Сливочное масло — 50 г

Чеснок — 3 зубчика

Смесь прованских трав — 1 ч. л.

Соль — по вкусу

Перец — по вкусу

Бальзамический уксус — 40 мл

Приготовление:

Грибы режем на 2-4 части в зависимости от размера. Мелкие оставляем целыми.

Растапливаем сливочное масло, добавляем натертый чеснок, прованские травы, соль, перец и уксус.

Вливаем смесь в миску с шампиньонами и перемешиваем.

Даем грибам помариноваться 15-20 минут, затем перекладываем в огнеупорную форму и отправляем в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Запекаем в течение 15-20 минут, в процессе пару раз перемешиваем.

Готовые грибы посыпаем зеленью и подаем.















🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Диетический пирог с грибами и курицей на 100грамм - 121.25 ккал, Б/Ж/У - 12.54/3.92/8.89

Ингредиенты:

Для теста:

- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- оливковое масло
- 50 г нежирного сыра
- соль

Для начинки:

- 500 г грибов (у нас шампиньоны)
- 1 куриная грудка
- 150 г натурального йогурта
- 150 г обезжиренного молока
- 1 столовая ложка муки или крахмала
- 1 лук репчатый
- 150 г нежирного сыра
- зелень, соль, перец

Приготовление:

Для теста:

Смешиваем муку и немного оливкового масла. Разбиваем яйцо, добавляем тертый сыр и соль.

Тщательно вымешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным.

Тесто заворачиваем в пленку и отправляем в холодильник на полчаса.

Начинка:

Лук режем мелко и поджариваем на сковородке до золотистого цвета.

Замороженные грибы размораживаем в микроволновой печи. Удаляем лишнюю воду и отправляем к луку на сковородку.

Куриную грудку варим, мелко режем и добавляем к нашему луку и грибам обжариваться.

Смешиваем йогурт и молоко, солим.

Добавляем нашу смесь на сковородку. Добавляем муку и тушим пару минут до загустения.

Берем форму, смазываем маслом. Выстилаем тестом нашу форму.

🤊 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Разогреваем духовку до 180 С. Отправляем тесто в духовку на 15 минут для подсушивания.

Достаем и кладем нашу начинку на тесто.

Обильно посыпаем тертыми сыром.

Отправляем в духовку еще минут на 25-30.

Можно делать порционно. Тоже красиво и вкусно.



Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком. 110 ккал

- кефир- 300 мл.
- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:















- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!:)

Ингредиенты (на 3-4 порции):

- цветная капуста 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) 100 гр
- сметана 10% 80 гр
- панировочные сухари 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу по вкусу
- чеснок сушеный 1/2 ч.л.
- свежая зелень несколько веточек

Рецепт:

1. Воду слегка подсаливаем и доводим до кипения. Соцветия цветной капусты отвариваем или тушим до мягкости примерно 5-7 минут. Затем откидываем на дуршлаг. Когда лишняя жидкость стечет, перемешиваем капусту со сметаной, чесноком и черным молотым перцем.

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

- 2. В форму для запекания выкладываем. Посыпаем тертым сыром и панировочными сухарями.
- 3. Ставим в разогретую до 180С духовку на 15 минут до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита!



Спортивный вариант куриной грудки с грибами в сливочном соусе

136 кКал на 100 гр

Ингредиенты:

300-400 гр. куриной грудки

90 гр. сливочного масла

0,5 шт. лимона

300 гр. свежих грибов или 30 гр сушеных

1 зубок чеснока

100 мл. сливок

0,5 чайных ложки соли

0,5 чайных ложки молотого черного перца

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее сливочным маслом или маргарином. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать). Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем сливки. Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т.е. на очень маленьком огне. Оставить грудинку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне. Приятного аппетита!



Куриное филе в сырном соусе 145 ккал на 100 г Куриная грудка 1 штука Сметана 20%-ная 250 г Сыр 50 г

- 1 Филе нарежьте мелкими кубиками и быстро обжарьте на разогретой сковороде. Посолите и поперчите.
- 2 К филе добавьте сметану, хорошенько перемешайте и убавьте огонь.
- 3 Добавьте мелко натертый сыр и снова перемешайте. Как только сыр расплавится можно подавать к столу.















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Легкий куриный пирог-запеканка 130 ккал/100u

Ингредиенты:

- Вареное куриное филе 300 гр
- Мука 50 гр
- Яйцо (некрупное) 2 шт
- Молоко 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) по вкусу
- Соль по вкусу

РЕЦЕПТ:

- 1) Куриное филе мелко нарезаем.
- 2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке! Приятного аппетита!













УАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Домашняя шаурма 116 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Лаваш – 3 больших листа

Мясо куриное/говяжье— 400г

Капуста свежая белокочанная – 200 г

Огурцы – 4 штуки

Помидоры – 2 штуки

Йогурт – по вкусу

Томатная паста или соус – по вкусу

Соль, перец, приправа карри

Чеснок – 2 зубчика

Приготовление:

- 1. Мясо помоем, слегка обсушим и порежем на маленькие кусочки-полоски.
- 2. В разогретую сухую сковороду положим порезанное мясо, добавим приправу карри и поджарим до готовности. В конце приготовления добавим соль и перец.
- 3. Капусту порежем тонкой соломкой и немного прижмем с солью.
- 4. Огурцы порежем также тонкой соломкой.
- 5 Помидоры порежем тонкими пластинами.
- 6. Теперь начинаем укладывать начинку. Развернем лаваш и смажем его йогуртом и пастой, добавим немого измельченного или выдавленного чеснока.
- 7. На одну сторону лаваша укладываем мясо, сверху аккуратно посыпаем капустой.
- 8. Затем выкладываем огурцы «елочкой».
- 9. Сверху положим несколько кусочков помидоров.

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

- 10. Сворачиваем сначала длинные края лаваша, а затем полностью скручиваем его в рулет.
- 11. Пологреем слегка на сухой сковороле с двух сторон.



Идеальный обед: картофельно-рыбная запеканка на 100грамм - 79.59 ккал, Б/Ж/У - 8.64/2.23/6.5

Ингредиенты:

Картофель – 600 г

Филе хека – 800 г

Молоко 2,5% − 0,5 л

Яйцо куриное – 150 г

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

- 1. Картофель помойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она была выше картошки примерно на сантиметр, и поставьте на огонь. Воду немного подсолите, чуть больше половины чайной ложки соли. Варите 20-30 минут, когда картофель можно будет легко проткнуть вилкой. Слейте воду и промойте картошку холодной водой, остудите её.
- 2. Очистите картошку от шкурки и нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5-0,7 сантиметров.
- 3. Форму хорошо смажьте маслом и посыпьте сухарями дно и бока формы. Выложите половину картофеля на дно формы.
- 4. Рыбу нарежьте кусочками толщиной не больше сантиметра. Если есть косточки, постарайтесь удалить их все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её.

Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.

- 6. Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.
- 7.Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в
- 8. Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать

После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам. Приятного аппетита!



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Легкие тефтели с начинкой и вкусным соусом (139 ккал/100 гр)

Ингредиенты:

Грудка куриная (индейки) - 900гр.

Гречневая крупа - 120 гр. (сухой)

Лук репчатый - 2 шт. (маленькие)

Чеснок - 3шт. (зубчика)

Зелень укропа или петрушки - в фарш и в соус.

Сыр плавленый (типа "карат", "янтарь") - 2 шт.

Сметана 10%- 120 гр.

Яйцо - 1 шт.

Сливки - 10% - 50 мл.

Соль, перец - по вкусу

Масло растительное - для смазывания формы.

Итак....отделяем грудку от костей, очищаем от кожи (там самый жир), чистим лук, леснок, моем зелень.

Гречку отвариваем до полуготовности и остужаем.

Прокручиваем филе,лук,чеснок,зелень. Фарш смешиваем с гречневой крупой,яйцом.... добавляем соль и перец. Перемешиваем и в холодильник минут на 15-20.

Тем временем сыр режем кубиками, это будет начинка для тефтелей, половину пачки оставляем для соуса.

Формируем тефтельки и в серединку прячем кусочек сыра, выкладываем их в смазанную форму.

Займёмся соусом...смешиваем сметану,сливки,оставшийся сыр,соль,зелень.

Заливаем тефтели

Ставим в духовку при t 200 примерно на 35 минут.

И приятного аппетита!



АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица, тушеная в сметане с красным перцем и базиликом

Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г

Красный перец — 100 г

Репчатый лук — 100 г

Сметана (15%) — 100 г

Пучок свежего базилика — 15-20г

Растительное масло — 3 ст. л.

Шепотка соли

Приготовление:

- 1. Перец очищаете от семечек, нарезаете небольшими кубиками/дольками. Так же нарезаете лук и куриное филе.
- 2. На хорошо разогретую сковороду наливаете 2 ст. ложки растительного масла, обжариваете до готовности куриное филе (минут 7). Выкладываете куриное филе в миску, а на сковородку наливаете еще 1 ст. ложку масла теперь обжарить нужно перец и лук.
- 3. Когда лук станет прозрачным, а перец мягким (на это уйдет тоже около 7 минут. Всегда помешивайте, чтобы не пригорело), убавьте огонь до среднего и добавьте к ним сметану, курицу и треть пучка базилика (его порвите руками мелко), соль. Перемешайте и тушите 5-7 минут под крышкой на среднем огне. Если покажется, что слишком густо, добавьте 50мл теплой воды.
- 4. Подавайте с самым простым гарниром. Например, с гречкой.



















Паста с креветками в сливочном соусе

100г=184ккал

Ингредиенты

Паста - 300 грамм.

Креветки - 400 грамм.

Сливочное масло - 50 грамм.

Оливковое масло - 2-3 столовых ложки.

Чеснок - 2-3 зубчика.

Петрушка- по вкусу.

Соль, черный молотые перец - по вкусу.

Сыр - 100 грамм.

Сок лимонный - 1/2 стакана.

Способ приготовления

- 1. Варим пасту, на упаковке указано сколько минут она должна вариться.
- 2. В сковороду наливаем оливковое масло, добавляем сливочное масло и нагреваем.
- 3. Чистим чеснок, измельчаем, добавляем в сковородку и слегка тушим.
- 4. Опускаем креветки и обжариваем, солим, перчим, посыпаем мелко нарезанной зеленью.
- 5. Сыр трем через мелкую терку и добавляем к креветкам и заливаем лимонным соком, выключаем газ. Соус готов.
- 6. Пасту выкладываем на тарелку, сверху выложить креветки и вылить соус.



















Нежная говядина с соусом и грибами на 100грамм - 106.42 ккал Б/Ж/У - 9.77/5.83/3.53

Ингредиенты:

Постная говядина 600 г

Грибы 300 г (у нас шампиньоны)

Лук 2 шт.

Томатная паста 1 ст. л.

Натуральный йогурт 2 ст. л.

Молоко обезжиренное 200 мл

Тимьян 2 веточки

Горчица 1 ст. л.

Приготовление:

- 1. В сковороде с высокими бортиками обжарить лук и грибы, минут 7.
- 2. Добавить нарезанное брусочками мясо.
- 3. Обжаривать все вместе еще минут 10. Добавить горчицу, томатную пасту и листики тимьяна. Перемешать, влить полстакана воды и тушить до мягкости мяса (около 30 минут).
- 4. Добавить йогурт, молоко, довести до кипения, приправить по вкусу и тушить еще минут 5.
- 5. Подавать с любым гарниром.

Приятного аппетита!

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Блюдо с французским названием «жульен» занимает одно из главных мест на праздничном столе, предлагаем 5 диетических рецептов!

Замечательная закуска для ужина или праздничного стола!

Сохрани себе на стену!

1. Низкокалорийный жульен из шампиньонов на 100грамм - 76.92 ккал, Б/Ж/У - 7.63/3.62/3.87

Ингредиенты:

250 г шампиньонов

1 луковица

250 г натурального йогурта твердый нежирный сыр 100 г

соль, черный молотый перец

Приготовление:

Грибы порезать тонкими ломтиками, измельчить лук.

Нарезанные грибы пожарить 5 минут, добавить лук и пожарить еще в течение 5 минут.

В сотейнике, не доводя до кипения, нагреть йогурт, добавить грибы с луком, посолить, поперчить и слегка прогреть все вместе. Если йогурт жидкий, то предварительно нужно соединить его (еще холодным) с 1 ст. ложкой цельнозерновой муки, подсушенной на сухой сковороде.

Горячую смесь из грибов и лука в йогурте, выложить в кокотницы или небольшие формочки для запекания, сверху посыпать натертым сыром.

Поставить в разогретую духовку до полного растворения сыра и образования румяной корочки.

Готовый жульен украсить тонкими ломтиками обжаренных грибов и листиками любой зелени.

2. Жульен с курицей и грибами

на 100грамм - 115.15 ккал, Б/Ж/У - 12.37/6.27/1.86

Ингредиенты:

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

куриное филе -250 г грибы -200 г репчатый лук (большой) — 1 шт. сметана (сливки) — 150-200 г сыр -100 г соль, перец оливковое масло

Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.

Лук поджарить на сковороде.

Добавить куриное филе и грибы.

Перемешать и убрать с огня.

Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.

В кокотницы выложить курицу с грибами.

Сверху выложить сметану.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.

3. Жульен с морепродуктами

на 100грамм - 149.55 ккал, Б/Ж/У - 19.93/7.3/0.45

Ингредиенты:

Креветки — 300 Грамм

Лосось — 300 Грамм

Сыр — 100 Грамм

Сливки — 40 Грамм

Зелень петрушки — 1 По вкусу

Приготовление:

- 1. Нарезаем лосось. Рыбу можно взять любую. Главное, чтобы она была красная. Очень часто я готовлю жульен из семги - вкус просто потрясающий!
- 2. Варим креветки и на дно кокотницы выкладываем уже чищенные и не нарезанные морепродукты.
- 3. Покрываем креветки слоем сливок (или сметаны), а сверху выкладываем нарезанный лосось. Теперь снова заливаем сливками, солим и перчим по вкусу.
- 4. Сверху посыпаем сыром и ставим в духовки на пятнадцать минут. За это время жульен покроется красивой румяной корочкой. При подаче украсьте зеленью петрушки.
- 4. Жульен с семгой и грибами.

на 100грамм - 116.03 ккал, Б/Ж/У - 13.85/6.36/1.1

Ингредиенты:

1 крупный стейк семги (форели)

4 крупных шампиньона

1/2 луковицы

сметана 10 % или йогурт илии кефир — 150 грамм

сыр твердый маложирный тертый — 50 грамм

Приготовление:

Лук мелко нарезать, шампиньоны и семгу нарезать в произвольном порядке. Переложить в формочки для запекания. Залить сметаной, лично я еще плеснула немного кефира. Посыпать тертым сыром. Запечь в

БАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

духовке при температуре 200 С около 30 минут.

5. Жульен из кальмаров и грибов.

на 100грамм - 61.6 ккал, Б/Ж/У - 9.6/1.6/2.58

Ингредиенты:

3-4 кальмара

грибы (можно сушеные - 2 горсти)

1 луковица

сметана

сыр полутвердый маложирный

Приготовление:

- 1. Кальмары очистить пока они не разморозились (так они легче чистятся), грибы сварить. Кальмары порезать полосками, лук мелко.
- 2. Обжарить кальмары, грибы и лук на сковородке минуты 2-3, не больше (иначе кальмары будут резиновыми)В стеклянную огнеупорную форму с высокими краями (или что-то еще подходящее) выложить обжаренную смесь.
- 3. Залить сметаной. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку.
- 4. После того как закипит, подержать минут 5 и можно выключать.

Приятного аппетита!



Вкусные и полезные котлеты!

Ингредиенты:

Грудка куриная — 600 г

Капуста цветная — 300 г (половина небольшого вилка)

Перец болгарский — 1 шт.

Сыр твердый — 70-80 г

Яйцо — 2 шт.

Сметана — 2 ст. л.

Мука — 2 ст. л.

















РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Зеленый лук — небольшой пучок Петрушка, соль и молотый перец — по вкусу Масло растительное для обжаривания котлет

Приготовление:

- 1. Подготовить ингредиенты.
- 2. Куриное филе нарезать мелким кубиком, перец болгарский тоже нарезать мелко.
- 3. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 5 минут, воду слить, капусту нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанную зелень.
- 4. Сыр натереть на крупной терке, добавить яйца, сметану, муку, соль и молотый перец.
- 5. Фарш хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Достать фарш из холодильника.
- 6. Смочить руки в холодной воде и сформовать котлетки средней величины. Обжарить их на растительном масле с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета.
- 7. Готовые котлеты сложить в сотейник, закрыть крышкой и дать им постоять 5 минут. Подавать можно с любым гарниром или овощным салатом.















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кабачки, запеченные с сыром - объедение!

- 1. Кабачки порезать на кубики (3 средних кабачка)
- 2. Добавить к ним мелко порезанные укроп и петрушку
- 3. Посолить, добавить специи
- 4. Сметану смешать с готовой горчицей (4 ст. л. сметаны + 1 ст. л. горчицы)
- 5. Добавить тертый сыр (5 ст.л.) и 2 яйца, посолить по необходимости и все перемешать.
- 6. В форму для выпечки выложить порезанные кабачки, яично-сметанно-сырную смесь, разровнять
- 7. Сверху посыпать тертым сыром (4-5 ст.ложек)
- 8. Слои можно повторить. Выпекать в духовке 35-40 минут до появления на поверхности румяной корочки



Лазанья

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

воды до полуготовности (минуты2).

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Запеканка из куриной грудки

Ингредиенты:

Куриная грудка — 2 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Перец болгарский (красный) — 1 шт.

Яйцо куриное — 1 шт.

Сливки 10% — 5 ст л

Масло оливковое — 1 ч.л.

Чеснок дольки — 1 шт.

Сыр твердых сортов — 50 г

Приправа для курицы — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Куриное мясо я порубила ножом. Мелко. Сразу солю и перчу, добавляю специи и приправы. У меня приправа для курицы. Внимательно изучаем состав приправ. Никаких глютаматов натрия там быть не должно. Только натуральные специи.

Если вы не на системе питания, то специи можете класть любые, на ваше усмотрение.

2. В отдельной посуде перемешиваем 1 яйцо и сливки. Если вы на системе минус 60, сливки не больше 10% жирности. Обычному обывателю жирность сливок не важна.

Заливаем и перемешиваем курицу со специями и заливкой. Отставляем в сторону.

- 3. Шинкуем овощи. Морковь в крупную терку. Лук мелко. Перец брусочками.
- 4. На дно мультиварки (горшочка и т.п), наливаем 1 ч.л оливкового масла. Бросаем овощи. Солим, перчим, тушим немного.

Если вы не на системе минус 60, то можете пассеровать овощи обычным для вас способом. В системе минус 60 мы не жарим в обед. И пассеровка у нас более напоминает тушение, чем обжарку.

Выравниваем слой по дну.

- 5. Далее выкладываем слой курицы.
- 6. Сверху сыр с зеленью.
- 7. Программа ВЫПЕЧКА (30 минут).

Если вы готовите блюдо в духовке, то время будете контролировать сами. Но думаю, тоже не больше 30 минут.

Есть проблема, с которой сталкиваются все владельцы мультиварок, – отсутствие румяной корочки у блюд. Блюда в мультиварке, как правило, поджариваются снизу – такую запеканку можно просто перевернуть на блюдо, и румяная корочка тут как тут

Приятного аппетита!

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Картофель в соевом соусе 150 ккал

Ингредиенты:

Свежий картофель, соевый соус, подсолнечное масло, чеснок, соль, специи.

Приготовление:

Картофель почистить и порезать толстыми дольками. Если картошка маленькая, то на 4 части. Высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Сделать соус: масло+соев.соус+чеснок+соль и специи. Слить воду, остудить, вылить в картошку соус, кастрюлю накрыть крышкой и потрясти так, чтобы все перемешалось. Глубокий противень смазать маслом, высыпать картофель и поставить в духовку минут на 15.

На картошке образуется корочка.

Приятного аппетита!















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Запеканка с капустой и фаршем

на 100 г 143.11 ккал Б/Ж/У 7.11/11.1/4.14

Ингредиенты

700 г капусты

500 г фарша (любого, по вкусу)

200 г лука

200 г моркови

500 г сметаны (10-20%)

200 г сыра (твердого)

соль

перец

растительное масло

Приготовление

Лук мелко покрошить.

Морковь натереть на средней терке.

Капусту мелко нашинковать.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить фарш, посолить, поперчить, жарить 15-20 минут.

На растительном масле обжарить морковь.

Добавить капусту, немного посолить, тушить под крышкой до готовности (около 15-20 минут).

Сыр натереть на мелкой терке.

В форму для запекания (у меня форма 20х30 см, и высотой 5 см) выложить половину капусты, разровнять.

Смазать сметаной.

Затем выложить весь фарш, разровнять.

Смазать сметаной.

Выложить оставшуюся капусту.

Смазать сметаной.

Посыпать сыром.

Поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 25-30 минут.

Готовую запеканку немного остудить, и разрезать на порции.



Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230 г

Репчатый лук — 2 шт.

Куриное филе — 700-800 г

Шампиньоны — 300 г

Томатная паста —150-200 г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400 г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100 г

Сыр Моцарелла — 150–200 г

Куриное яйцо — 1 шт.

Соль — по вкусу

Черный молотый перец — по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)

Форма - я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см

Фольга















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Приготовление:

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассеруем до золотистого цвета.
- 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленую петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне.
- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем добавляем яйцо и перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой 1/3 творожного соуса: 4 слой 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками).
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой 1/3 творожного соуса; 8 слой 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50 г тертого Пармезана.
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200 С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Куриные оладьи с сыром на кефире Калорийность на 100 гр - 146 ккал Вкусное и быстрое блюдо, которое можно приготовить на любой прием пищи! Но особенно актуальны

такие оладушки к завтраку!

Ингредиенты (на 4 порции):

- куриное филе 400 гр
- твердый сыр 60 гр
- 2 яйца
- кефир 100 гр
- мука 60 гр
- по 3 веточки петрушки, укропа и зеленого лука
- соль, специи по вкусу.

РЕЦЕПТ:

- Куриное филе очень мелко нарезать, сыр также мелко нарезаем или натираем на крупной терке.
- Взбиваем яйца и кефир, добавляем курицу и сыр, постепенно вводим в тесто муку, перемешиваем. Добавляем мелко нашинкованную зелень, солим и перчим по вкусу.
- Разогреваем сковороду (жарить оладьи лучше без масла, накрыв сковороду крышкой), наливаем получившуюся смесь на сковороду в виде небольших оладий. Жарим под крышкой с каждой стороны по 5-7 минут (на среднем огне).
- Готовые оладыи выкладываем на тарелку, украшаем овощами и горячими подаем на стол.



Диетический пирог с грибами и курицей на 100грамм - 121.25 ккал Б/Ж/У - 12.54/3.92/8.89

Ингредиенты:

Для теста:

- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- оливковое масло
- 50 г нежирного сыра
- соль

Для начинки:

- 500 г грибов (у нас шампиньоны)

- 1 куриная грудка
- 150 г натурального йогурта
- 150 г обезжиренного молока
- 1 столовая ложка муки или крахмала
- 1 лук репчатый
- 150 г нежирного сыра
- зелень, соль, перец

За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Для теста:

Смешиваем муку и немного оливкового масла. Разбиваем яйцо, добавляем тертый сыр и соль.

Тщательно вымешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным.

Тесто заворачиваем в пленку и отправляем в холодильник на полчаса.

Начинка:

Лук режем мелко и поджариваем на сковородке до золотистого цвета.

Замороженные грибы размораживаем в микроволновой печи. Удаляем лишнюю воду и отправляем к луку на сковородку.

Куриную грудку варим, мелко режем и добавляем к нашему луку и грибам обжариваться.

Смешиваем йогурт и молоко, солим.

Добавляем нашу смесь на сковородку. Добавляем муку и тушим пару минут до загустения.

Берем форму, смазываем маслом. Выстилаем тестом нашу форму.

Разогреваем духовку до 180 С. Отправляем тесто в духовку на 15 минут для подсушивания.

Достаем и кладем нашу начинку на тесто.

Обильно посыпаем тертыми сыром.

Отправляем в духовку еще минут на 25-30.

Можно делать порционно. Тоже красиво и вкусно.

Приятного аппетита!



Легкий куриный пирог-запеканка (для завтрака) Калорийность на 100 гр - 130 ккал

Ингредиенты:

- Вареное куриное филе 300 гр
- Мука 50 гр
- Яйцо (некрупное) 2 шт
- Молоко 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) по вкусу
- Соль по вкусу

РЕЦЕПТ:

- 1) Куриное филе мелко нарезаем.
- 2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке! Пирог готов! Приятного аппетита!



Курица тушеная с черносливом 123 ккал на 100 г Куриное филе 500 г Вода 250 мл Чернослив без косточек 100 г Морковь 1 штука Петрушка рубленая 3 столовые ложки Сливочное масло 50 г













Мука пшеничная 2 чайные ложки

Соль по вкусу

Время приготовления - 50 мин.

- 1 Куриное филе нарежьте соломкой, морковь натрите на терке и обжарьте на сливочном масле 7-10 мин.
- 2 Чернослив нарежьте соломкой и добавьте к курице.
- 3 В сотейник добавьте воду, муку, соль и тушите на среднем огне 15-20 мин.
- 4 При подаче посыпьте блюдо измельченной зеленью петрушки.



Печенный картофель с начинками

на 100 г 100 ккал

Приблизительно 1 кг картофеля или более(где-то 7-8 средних картофелин)

1 кг крупной соли

1 вариант:

грибная начинка

300 г шампиньонов

100 г мелконатертого сыра

125 мл сливок

1 яйцо



1/4 ч.ложки мускатного ореха

соль,перец по вкусу

2 вариант:

сырная начинка

(по рецепту известного израильского шефа Ахарони)

100 г мелконатертого сыра("Гауда", "Едем")

100 г натертого пармезана

4-5 ст.ложки сливок

2 яйпа

1 ч ложка листьев тимьяна

1/3 ч.ложки мускатного ореха

1/2 ст. нарезанного зеленого лука(как опция)

соль,перец по вкусу.

2-3 ст.ложки молотых сухарей.

Для подачи:

Сметана

1. Насыпать на противень соль(пару ложек оставить в стороне), положить на противень помытый картофель, посыпать его сверху оставшейся солью и поставить запекаться в заранее нагретую до 180-190 гр духовку..примерно на 1 час или до готовности картошки.

2.Пока картофель запекается делаем начинку.

а.Для грибной:

слегка поджарить на сковороде грибы, добавить сливки и притушить в них грибы-2-3 минуты.

В миске смешать сыр, грибы в сливках, яйцо и специи

б.Для сырной:

Смешать в миске все продукты(кроме сухарей)

- 3. Когда картофель будет готов, вынимаем противень из духовки, даем картофелю остыть 5 мин(он должен оставаться горячим).
- 4. Срезаем верхнюю часть картофеля, чайной ложкой вынимаем середину (не надо вычищать картофель "до упора" должны остаться стенки примерно шириной в 1 см)и добавляем 1/2 из количества картофельной "середины" в грибную или сырную начинку..Перемешиваем и заполняем етой начинкой картофельные "лодочки". Лодочки с сырной начинкой сверху посыпаем сухарями (можно еще сверху сбрызнуть растительным маслом) и ставим в духовку под гриль на 4-5 мин. Если в духовке нет режима верхнего гриля, то доводим температуру духовки до максимума и запекаем картофель 10 мин.
- 5.Вынимаем картофель из духовки и подаем к столу.





Морковная запеканка

Калорийность на 100 г: 130.52 ккал

Ингредиенты:

Грецкий орех — 10 г

Сметана 10% — 10 г

Яблоко — 40 г

Морковь сырая — 60 г

Изюм без косточек — 20 г

- 1. Морковь натереть.
- 2. Яблоко порезать кубиками.
- 3. Перемешать изюм, морковь, яблоко, немного сметаны и орехи.
- 4. Выложить массу на противень и запечь минут 20.

















Порадуйте себя любимых- Жульен с курицей и грибами 140ккал на 100г СОСТАВ (на 2 сытные порции): куриное филе -250 г грибы -200 г репчатый лук (большой) — 1 шт.

сметана (сливки) — 150-200 г

сыр -100 г

соль

перец

растительное масло

Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.

Лук поджарить на сковороде.

Добавить куриное филе и грибы.

Перемешать и убрать с огня.

Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.

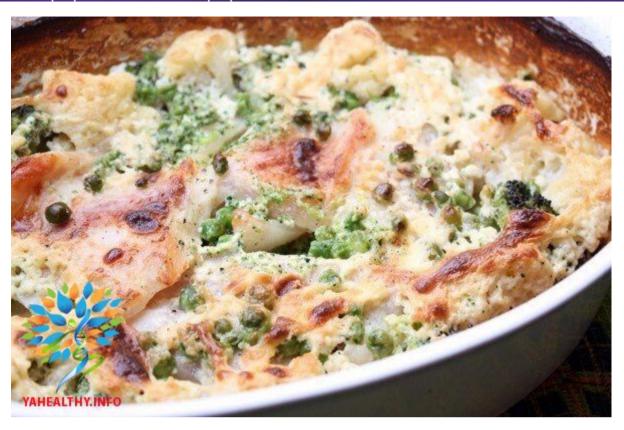
В кокотницы выложить курицу с грибами.

Сверху выложить сметану.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.



Тушенная в сливках курица с брокколи и морковью

Ингредиенты:

Куриное филе — 300 г

Морковь — 120 г

Брокколи — 300 г

Сливки 10% жирности — 120 г

Легкий творожный или сливочный сыр — 1 ст. л.

Соевый соус — 1 ст. л.

Бальзамический уксус — 1 ст. л.

Чеснок — 1-2 зубчика

Приправа "Итальянские травы", соль, перец — по вкусу

- 1. Куриное филе моем, режем кубиками. Готовим маринад для курицы: смешиваем соевый соус, бальзамический уксус, выдавленный или мелко порезанный чеснок, сушеные травы, перец молотый. В этой смеси маринуем курицу 20-30 минут.
- 2. Пока филе маринуется, моем и чистим морковь, натираем ее на крупной терке. Брокколи разделяем на некрупные соцветия, солим по вкусу.
- 3. Курицу выкладываем на разогретую сковороду без масла и тушим под крышкой, иногда помешивая, 5 минут. Добавляем морковь, тушим на среднем огне еще 3-4 минуты, затем добавляем брокколи, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 5-7 минут.
- 4. Сливки смешиваем с творожным или сливочным сыром и вливаем к курице и овощам, доводим до кипения и тушим на небольшом огне 5-7 минут.
- 5. При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.



[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Куриные грудки, запеченные в сливках под сыром

Ингредиенты:

Куриное филе

2 зубчика чеснока, которые желательно порезать вдоль на несколько кусочков.

3-4 ложки перетертых консервированных помидоров

1/2 лимона

100 г сливок

100 г любого сыра

ложка растительного масла

одна средняя луковица

немного соли и черного молотого перца

- 1. Промытые и очищенные от шкурки грудки шпигуем двумя-тремя мелко порезанными зубчиками чеснока, чуть натираем солью со всех сторон и слегка перчим.
- 2. Для запекания грудок в духовке лучше выбрать посуду с высокими бортами сковородку или сотейник. Ниже вы поймете почему. Посуду смазываем изнутри каким-нибудь раст. маслом, укладываем в нее грудки, а свободное пространство засыпаем измельченным луком.
- 3. Вливаем граммов 150 сливок так, чтобы сливки немного покрыли лук.
- 4. Выжимаем на сливки половину лимона.
- 5. Добавляем (не смешивая со сливками) три-четыре ложки тертых консервированных помидоров. Те, кому помидоры не нравятся, спокойно обходятся без них.
- 6. Солим, перчим по вкусу. Посуду поставить в разогретую до 200 гр духовку, причем на решетку чуть ниже среднего уровня. Запекаться грудки будут примерно 30 мин. Через 30 мин. натираем на терке сыр, посуду достаем из духовки и щедро посыпаем сыром наше блюдо.
- 7. Запекаем еще примерно 15 минут, в течение которых сыр, как правило, обретает золотистый цвет. Сочнейшее и нежнейшее блюдо готово!





Куриные паровые котлетки под соусом Приготовь на ужин

Ингредиенты для котлет:

Куриное мясо или фарш — 600 г

Болгарский перец красного цвета — 1 шт.

Помидоры — 1 шт.

Яйцо — 1 шт.

Сливочное масло — 1 ст.л.

Укроп — небольшой пучок

Соль перец — по вкусу

Для соуса:

Сливочное масло — 3 ст. л.

Сок четвертинки лимона

Петрушка и укроп

Соль/перец

Приготовление:

- 1. Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Можно взять уже готовый фарш. Смешать фарш с овощами, добавить масло, яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут (так в рецепте, но я варила 30 ...боюсь)
- 2. Приготовить соус: зелень изрубить. Масло растопить, добавить лимонный сок, зелень и приправы. Снять с огня. Котлетки подавать с соусом.

Лично от себя впечатления - безумно вкусно!!! Так диетично и легко! Не нужен никакой гарнир! Для себя я открыла такое вкусное сочетание перца, помидора и куриного мяса. На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!



ОТЛИЧНЫЙ вариант завтрака!

Сырники с бананом (без сахара)

КБЖУ На 1 сырник (70 гр): К 136.5, Б 7.6, Ж 6.3, У 12.6

Ингредиенты:

- 1. Творог 9.0% жирности 180.0 грамм
- 2. Яйцо целое 1 шт
- 3. Мука пшеничная или кукурузная 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
- 4. Банан 1 небольшой
- 5. Масло подсолнечное 15.0 грамм
- 7. Изюм, без косточки 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не расчитаны).

Приготовление:

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:

- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира (я взяла 9% только потому, что он был в холодильнике),
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

A F

[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Kalakeitto

• 284 ккал на 100 гр • У 22 гр • Ж 8 гр • Б 31 гр •

400 грамм красной (или другой вкусной, лучше пожирнее) рыбы

2 средние картофелины

1 луковица

50 грамм сливочного масла

1 стакан сливок

1/4 стакана зелени укропа

1/4 стакана шнитт-лука (опционально, но очень желательно)

лавровый лист

перец горошком

душистый перец

соль

Из рыбы сварить бульон с лаврушкой и перцами. Готовую рыбу вынуть, отложить в сторону. Картошку порезать мелкими кубиками, всыпать в бульон, варить до готовности. лук порезать мелкими кубиками,







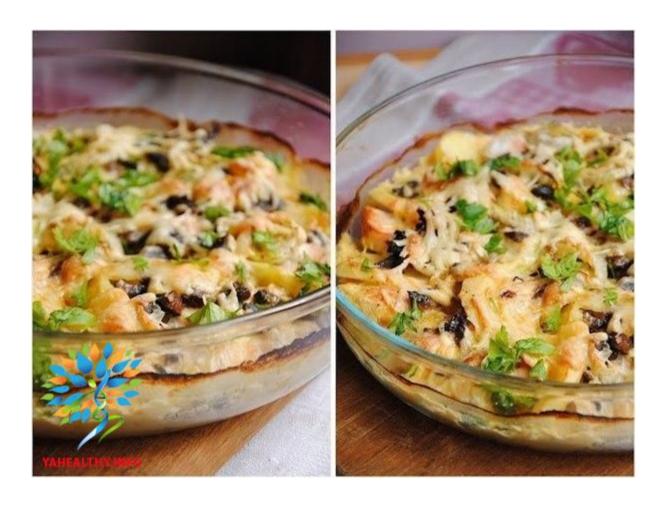








пассеровать на сливочном масле. Остывшую рыбу освободить от кожи и костей, порезать. В суп влить сливки, добавить пассерованный лук, зелень, кусочки рыбы. Довести суп почти до кипения и сразу снять с огня.



Картофельный гратен с курицей и грибами на 100грамм - 85.6 ккал, Б/Ж/У - 12.67/2.11/4.41

Ингредиенты:

Грудка куриная 2 штуки Картофель 4 штуки Шампиньоны 10 штук Сыр 17% 100 г Лук 1 штука

Молоко 1/2 стакана

Соль, перец черный молотый по вкусу Карри по вкусу

- 1. Грибы обжарить.
- 2. Сырую куриную грудку нарезать кусочками, картофель кружками.
- 3. В смазанную маслом форму выложить курицу и картофель по кругу.
- 4. Сверху положить обжаренные грибы и кольца лука. Посолить, поперчить.
- 5. В молоке растворить карри и вылить в форму. Посыпать тертым сыром.
- 6. Выпекать около 40 минут при 180 градусов. Можно присыпать зеленью. Приятного аппетита!



Салат из курицы с сыром и ананасом Калорийность на 100 г: 137 кКал

Ингредиенты:

Куриные грудки — 150 г

Китайская капуста — 100 г

Сладкий красный или оранжевый перец — 100 г

Консервированные ананасы — 200 г

Консервированная кукуруза — 100 г

Твердый сорт сыра (желательно выбрать чуть «остренький» сорт) — 100 г

Сметана — 80 г

Карри — 1 ч. л.

Перец молотый белый — 1 ч. л.

- 1. Первым делом, нужно отварить куриную грудку и нарезать ее мелкими кубиками.
- 2. Затем нужно мелко порезать капусту и перец, а консервированный ананас нарезать небольшими кубиками.
- 3. Теперь смешиваем сметану, карри, белый молотый перец и прибавляем к получившемуся соусу консервированную кукурузу.
- 4. Смешав соус с кукурузой с остальными ингредиентами, в последнею очередь трем на крупной терке сыр и тоже перемешиваем с салатом.
- 5. Теперь осталось только охладить его полчасика в холодильнике и разложить в порционные миски украсить веточками зелени.

















Ленивые голубцы 130 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)

Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)

треть стакана риса (70 г.)

1 яйцо

100 г. 15% сметаны

300 г. консервированных томатов в собственном соку

Полпучка укропа

Полпучка петрушки

Приготовление:

- 1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
- 2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
- 3. Капусту мелко нарежьте.
- 4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
- 5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
- 6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
- 7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.

Приятного аппетита!



Куриная запеканка

Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) — 4 шт.

Баклажаны — 2-3 шт.

Помидоры — 3-4 шт.

Сыр — 150 г

Чеснок — 1 зубчик

Зелень укропа

Растительное масло

Соль, красный и чёрный перец по вкусу

- 1. Баклажаны вымыть, срезать хвостики и обсушить. Нарезать их вдоль, тонкими полосками, положить в миску, посолить и оставить на 20-30 минут. С баклажанов слить образовавшийся сок. Куриную грудку вымыть, хорошо обсушить и разрезать каждую на 4 части. Кусочки курицы положить в пакет (или между двумя слоями пищевой пленки) и отбить. Отбивные немного посолить и поперчить.
- 2. Помидоры вымыть, обсушить, вырезать плодоножку и нарезать кольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Сыр натереть на терке.В сковороде разогреть немного растительного масла, выложить полоски баклажан и обжарить по 2-3 минуты с каждой стороны. Баклажаны переложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от излишков жира.
- 3. Форму для запекания смазать маслом и выложить слой баклажанов немного внахлест друг на друга. Сверху уложить отбитое куриное филе. Потом снова баклажаны и снова курицу. Затем уложить кружки помидор. Помидоры немного посолить, поперчить и посыпать рубленым чесноком и зеленью. Сверху присыпать сыром.
- 4. Поставить форму в нагретую до 180° С духовку и запекать 20–25 минут. Вынуть форму с запеканкой из духовки, дать постоять 10 минут и подавать на стол.



Диетический слоеный пирог на 100грамм - 148.1 ккал Б/Ж/У - 10.79/5.16/14.19

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 1 ст. обезжиренного кефира,
- 1 1.5 ст. цельнозерновой муки
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды погасить уксусом или 2 ч. л. разрыхлителя

- шампиньоны консервированные 300 г
- тертый нежирный сыр 300 г
- рис бурый отваренный 1 стакан (можно до полуготовности)
- фарш куриный 300 г (вместе с луком обжарить)
- мороженая стручковая фасоль 300 г

- 1. Форму обязательно выстелить бумагой для выпечки, чтобы сыр остался на пироге .
- 2. Укладываем слоями:
- шампиньоны
- тертый сыр
- рис
- фарш
- мороженая стручковая фасоль
- 3. Залить сверху тестом и в духовку на 40 минут при 175 градусах.
- 4. Когда испечется вынуть из духовки и оставить 20 минут постоять, немного остыть, а потом –

перевернуть на блюдо. Приятного аппетита!



Бефстроганов

175 кКал на 100 гр

Рецепт классического и, можно сказать, легендарного блюда русской кухни - бефстроганов, из старой советской книги.

Ингредиенты:

Говядина для жарки - 600 г

Лук репчатый (100г) - 2 шт.

Перец черный молотый - 1/2 ч.л.

Петрушка - 20 г

Сметана - 250 г

Растительное масло - 40 мл

Соль - 1/2 ч.л.

Мука пшеничная - 30 г

Укроп - 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.

Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности.

К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая.

Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.



Курица в лаваше

(126 ккал/100 гр)

Для 2х порций по 300 грамм вам понадобится:

Лист тонкого армянского лаваша

Запеченная в фольге куриная грудка (либо просто курица), 100 грамм

Листья салата

Помидоры, огурцы

Сыр 50 грамм

Специи, прованские травы по вкусу

Для заправки потребуется:

15 грамм домашнего, натурального йогурта (можно заменить сметаной)

2ч.л. соевого соуса

3 ст.л.аджики (кетчуп либо любой другой соус)

Приготовление:

Смазываем лаваш йогуртом и аджикой

Укладываем на лаваш листья салата, затем нарезанную грудку, сыр, добавляем овощи

Посыпаем все специями, я использовала прованские травы

Сворачиваем все в плотную трубочку

Приятного аппетита:)

Забирайте на стену, чтобы не потерять





Запеканка из курицы

Б*Ж*У*Ккал на 100гр 17.68*2.64*0.83*103.03

Рецепт очень прост...

- 1) порезать мелко филе куриное (посолить, поперчить)
- 2) так как у меня мясо почти кг и брала 3 яица взбила вместе со сметаной 10%, посолила 3) залить мясо
- 4) порезать помидоры кружочками выложить
- 5) в нагретую духовку до 200 градусов поставит. Готовить 30-40 минут, по вкусу зелень.

Очень вкусно получается

















Лазанья для худеющих 160 ккал на 100 гр

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно.

Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тшательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.



Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе

Калорийность в 1 порции - 410 ккал

Б - 11,8 г

Ж -22,8 г

У - 38,8 г

Ингредиенты:

Макаронные изделия — 250 г

Креветки — 200 г

Сливки — 150 мл

Масло сливочное — 20 г

Лук репчатый — 50 г

















Чеснок — 2 зубчика Петрушка — 20 г Соль — по вкусу Смесь перцев — по вкусу

Приготовление:

- 1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
- 2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
- 3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.



Полезный сэндвич!

Калорийность на 100 г: 21 ккал

Ингредиенты:

Лаваш тонкий бездрожжевой — 30 г

Куриная грудка отварная или запеченная — 50 г

Капуста белокочанная — 30 г

Сметана 10% — 30 г

Горчица — по вкусу

Томатный соус — 20 гр.













- 1. Армянский лаваш разрезать на три части.
- 2. Нашинковать капусту.
- 3. Кусочки курочки использовать вместо сосисок.
- 3. На треть лаваша положить капусту, курочку, помазать сметаной, соусом, горчицей, завернуть.



Мясо по-тайски

Ингредиенты:

- мясо
- перчик сладкий
- молоко
- карри
- соус соевый
- соль по вкусу
- масло для жарки

- 1. Мяско тоненько режем. Перчик режем кто как любит.
- 2. Раскаляем сковородочку или казанчик, наливаем маслица и закладываем мяско. Слегка обжариваем, затем тушим в собственном соку.
- 3. Как жидкость испарится, заливаем молочко и ставим на медленный газ. Тушим пока молочко не испарится.
- 4. После того закладываем перчик и тушим.
- 5. Как перчик протушится, кидаем карри, соевого соуса и соли. Еще тушим некоторое время. Для гарнира наиболее подходит рис.





Лаваш с помидорами и сыром, просто и вкусно! на 100грамм - 160.21 ккал, Б/Ж/У - 12.08/4.1/15.59

Ингредиенты:

Тонкий лаваш 2 шт

Адыгейский сыр 300 г

Зелень 1 пучок

Помидоры 2 шт.

Куриное филе(отварное)

Красный лук 1/2 шт.

Приготовление:

Адыгейский сыр раскрошить или натереть на терке.

Помидоры помыть и нарезать небольшими кубиками.

Зелень порубить, красный лук мелко нарезать.

Филе нарезать на кусочки.

Смешать все ингредиенты для начинки.

Завернуть сырную смесь в два тонких лаваша и обжарить на гриле(либо на сухой сковороде) до золотистого цвета.

Приятного аппетита!



















Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком! 110 ккал/100г

- Ингредиенты:

кефир- 300 мл.

- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Куриное филе в сливочном соусе

158 ккал на 100гр

Ингредиенты:

Куриное филе 1 кг;

Сливки жирные 1 чашка;

Горчица 1 ч.л.;

Чеснок 3 зубчика;

Тимьян 4 веточки;

Сыр твердый 100 г;

Масло растительное для обжарки;

Соль по вкусу;

Перец по вкусу;

Приготовление:

- 1.Время приготовления 40 минут
- 2. Нагрейте духовку до 200°C.

Хорошо посолите и поперчите филе с двух сторон.

- 3. Нагрейте сковороду и обжарьте филе с двух сторон до уверенной румяной корочки.
- 4.В сливки выдавите чеснок, добавьте горчицу и листики тимьяна, немного посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
- 5. Натрите сыр на мелкой тёрке.
- 6.Переложите обжаренное филе в форму для выпекания.
- 7. Залейте филе сливочным соусом.
- 8. Сверху посыпьте сыром и уберите в духовку на 20-25 минут. Тут главное не передержать филе, чтобы оно осталось сочным.
- 9. Филе готово.
- 10.Подавайте немедленно, пока горячее.





Буррито с курицей На 100 г-150 ккал Для буррито с курицей понадобятся: лепешка пшеничная (тортилья) - 1шт. соус сальса - 25г сыр "Чеддер" - 40г лук репчатый красный - 12г Фасоль консервированная - 14г перец халапеньо резаный - 6г зелень - 3г соус сырный - 30г курица (филе) - 80г

В пшеничную лепешку, смазанную соусом сальса, заложить куриное филе, репчатый красный лук, консервированную фасоль, перец "Халапеньо", сыр "Чеддер", зелень и завернуть. Обжарить с двух сторон на чугунной сковороде. Подать буррито, разрезав наискось. При подаче буррито с курицей украсить сырным соусом.















Курица в лаваше

Калорийность на 100 г: 126 калл

Для 2х порций по 300 грамм вам понадобится:

Тонкий армянский лаваш — 1 лист

Запеченная в фольге куриная грудка (либо просто курица) — 100 г

Листья салата

Помидоры, огурцы

Сыр — 50 г

Специи, прованские травы — по вкусу

Для заправки потребуется:

Домашний, натуральный йогурт (можно заменить сметаной) — 15 г

Соевый соус — 2 ч. л.

Аджика (кетчуп либо любой другой соус) — 3 ст. л.

- 1. Смазываем лаваш йогуртом и аджикой.
- 2. Укладываем на лаваш листья салата, затем нарезанную грудку, сыр, добавляем овощи.
- 3. Посыпаем все специями. Я использовала прованские травы.
- 4. Сворачиваем все в плотную трубочку.

















Куриные грудки в сметанном соусе

Ингредиенты:

Грудка куриная - 2 шт.

Сметана - 1 ст.

Чеснок - 4 зубчика

Сыр твердый нежирный - 150 г

Соль, приправы - по вкусу

- 1. Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить. Сметану посолить и поперчить, добавить чеснок, соль, приправы и хорошо перемешать.
- 2. Куриные грудки выложить в форму для запекания, промазать соусом. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им грудки.
- 3. Поставить в предварительно нагретую духовку. Запекать в течение 1 часа.

















Картофельная запеканка с курицей и зеленью

110 ккал/100 гр

Ингредиенты:

Картофель 600 г

Морковь 100 г

Яйцо куриное 3 шт.

Соль ¾ ч.л.

Куриное филе 200 г

Шпинат $150 \, \Gamma$ (можно заменить на молодую крапиву, зелень горчицы, зелень тельтовской репы) Перец черный молотый $\frac{1}{4}$ ч.л.

Сливочное масло 50 г

Приготовление:

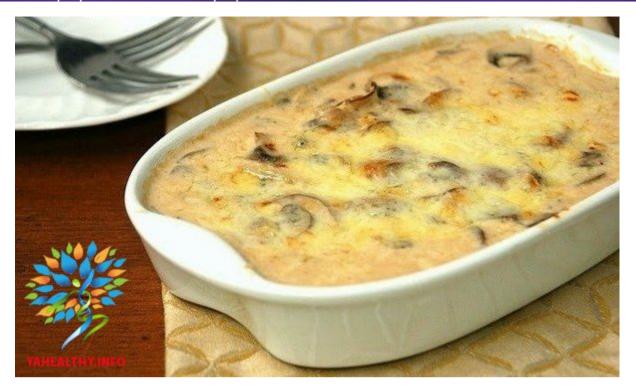
Картошку и морковь очистите и сварите до мягкости. Слейте воду и разомните овощи в пюре. Очень удобно это делать с помощью специального пресса для картофеля. Посолите по вкусу, добавьте яйца и хорошо перемешайте.

Куриное филе превратите в фарш с помощью блендера. Также измельчите шпинат и смешайте его с фаршем. Посолите и поперчите.

Добавьте яйцо, перемешайте.

В смазанную маслом форму для выпечки выложите половину картофельно-морковного пюре, разровняйте. Выложите смесь со шпинатом и курицей. Сверху положите оставшееся пюре, разгладьте поверхность и разложите по поверхности кусочки сливочного масла.

Выпекайте 40 минут в разогретой до 190 градусов духовке.



Жульен с курицей и грибами 140ккал на 100г (на 2 сытные порции): куриное филе -250 г грибы -200 г репчатый лук (большой) — 1 шт. сметана (сливки) — 150-200 г сыр -100 г соль перец

растительное масло Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.

Лук поджарить на сковороде.

Добавить куриное филе и грибы.

Перемешать и убрать с огня.

Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.

В кокотницы выложить курицу с грибами.

Сверху выложить сметану.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.



Куриное филе с соусом и гречкой

Ингредиенты:

Крупа гречневая - 200 г

Филе куриное - 4 штуки

Лук репчатый - 1 головка

Сметана - 150 г

Молоко - 100 мл

Соус соевый - 2 ч.л.

Петрушка - по вкусу

Масло растительное - 1 ст.л.

- 1. Отварить гречку.
- 2. Приготовить соус смешать в кастрюле молоко, соевый соус и сметану, подержать на огне минуты три, снять и добавить мелко рубленную петрушку.
- 3. Обжарить на сковороде куриное филе. Когда оно будет готово, добавить лук колечками и обжаривать, пока он не станет золотистого цвета.
- 4. Добавить на сковороду соус и полстакана воды.
- 5. Тушить около 15 минут.
- 6. Подавать филе с гречкой.



















Курица в сметане с луком

Ингредиенты:

Курица — 800 г

Лук репчатый — 3 шт.

Чеснок — 2 шт.

Сметана — 200 мл

Подсолнечное масло — 30 мл.

Поваренная соль — 2 ч. л.

Карри — 1 ч. л.

Перец красный молотый — 3 г

Петрушка — 20 г

- 1. Для приготовления этого блюда понадобятся: кусочки курицы, лук репчатый, сметана, чеснок, подсолнечное масло, соль, красный сладкий молотый перец, петрушка, укроп.
- 2. Кусочки курицы солим и кладем на сковороду с растительным маслом.
- 3. Тушим под крышкой 30 минут почти до готовности.
- 4. Пока курица тушится, начинаем готовить соус. Режем репчатый лук. Размер нарезки значения не имеет. Кладем в сковороду с подсолнечным маслом. Добавляем чеснок, но можно обойтись и без него.
- 5. Затем обжариваем до золотистого цвета.
- 6. С помощью блендера делаем из жареного лука пюре.
- 7. В пюре из лука добавляем сметану, соль, карри, красный молотый сладкий перец.
- 8. Мелко режем зелень и добавляем в соус.
- 9. Перекладываем компоненты соуса в сотейник или кастрюлю. Добавляем 100 мл воды или бульона. Если нужно солим и хорошо перемешиваем. Соус готов.
- 10. Тушеную курицу кладем в соус и еще тушим 10-15 минут.





Нежная запеканка из индейки с рисом

Ингредиенты:

Рис (сухой) — 100 г

Грудки индейки (курицы) — 500 г

Сметана — 250 мл

Яйца — 2 шт.

Соль — по вкусу

- 1. Рис отварить в подсоленной воде, воду слить, рис промыть.
- 2. Грудки порезать на небольшие кусочки.
- 3. Смешать в отдельной посуде филе, рис, сметану, яйца, посолить по вкусу.
- 4. Выложить смесь в форму для запекания.
- 5. В духовке при температуре 200 градусов минут 40-45 до румяной корочки.
- 6. В 100 г блюда получилось 104 калории.





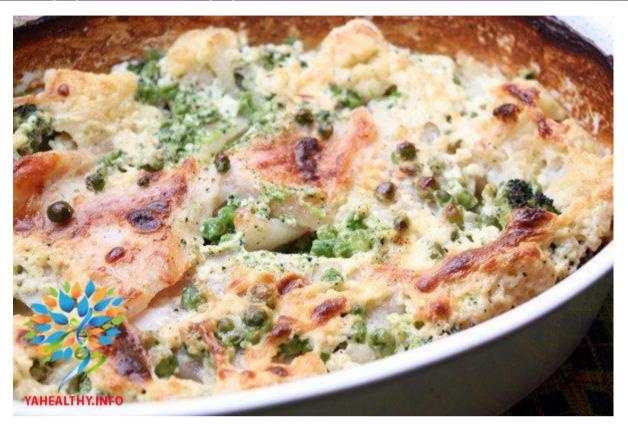












Тушенная в сливках курица с брокколи и морковью

Идеальный обед

Калорийность на 100 г готового блюда: 85 ккал

Ингредиенты:

Куриное филе — 300 г

Морковь — 120 г

Брокколи (можно взять замороженную) — 300 г

Сливки 10% жирности — 120 г

Легкий творожный или сливочный сыр — 1 ст. л. (15-20 г)

Соевый соус — 1 ст. л.

Бальзамический уксус (белый) — 1 ст. л.

Чеснок — 1-2 зубчика

Приправа "Итальянские травы", соль, перец — по вкусу

Приготовление:

- 1. Куриное филе моем, режем кубиками. Готовим маринад для курицы: смешиваем соевый соус, бальзамический уксус, выдавленный или мелко порезанный чеснок, сушеные травы, перец молотый. В этой смеси маринуем курицу 20–30 минут.
- 2. Пока филе маринуется, моем и чистим морковь, натираем ее на крупной терке. Брокколи (заранее размороженную) разделяем на некрупные соцветия, солим по вкусу.
- 3. Курицу выкладываем на разогретую сковороду без масла и тушим под крышкой, иногда помешивая, 5 минут. Добавляем морковь, тушим на среднем огне еще 3—4 минуты, затем добавляем брокколи, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 5—7 минут.
- 4. Сливки смешиваем с творожным или сливочным сыром и вливаем к курице и овощам, доводим до кипения и тушим на небольшом огне 5–7 минут.

При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.

Приятного аппетита!



Куриное филе с гречкой в сметанном соусе (~ на 2-3 порции)

Отличный вариант для обеда!

на 100 грамм:

Б/Ж/У/: 12.71/2.21/23.63 Калорийность: 162 ккал

Ингредиенты:

- Куриное филе 200 гр
- -Гречка 200 г
- -Сметана 2 ст.л (желательно нежирная)
- -Соевый соус 2 ч.л
- -Молоко(обезжиренное) 100 мл
- -Лук репчатый 1 шт
- Соль, и другие специи по желанию

Приготовление:

- -Отварите гречку
- Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
- -Когда оно будет готово, добавить, нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе, пока он не станет золотистого цвета
- После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и сметану. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
- -В сковороду добавить соус и пол стакана воды
- -Тушить около 15 минут. Добавьте специи. К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.

Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением

Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.





Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Количество порций: 8 шт.

Калорийность на 100 г: 116.7 ккал

Белки 12.9 г

Жиры 6.5 г

Углеводы 8 г

Пищевые волокна (г) 1.1

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230г

Репчатый лук — 2шт.

Куриное филе — 700-800г

Шампиньоны — 300г

Томатная паста —150-200г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г

Сыр Моцарелла — 150-200г

Куриное яйцо — 1шт.

Соль - по вкусу

Черный молотый перец - по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло - 1 столовая ложка (15г)

Форма - я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см

Фольга

















៓ АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Приготовление:

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем, добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:
- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо - перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой - 1/3 творожного соуса: 4 слой - 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой - 1/3 творожного соуса; 8 слой - 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой - 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой - 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Белковый ужин: сырная лазанья

на 100грамм - 155.11 ккал Б/Ж/У - 16.61/8.81/2.54















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Ингредиенты:

Репчатый лук 3 шт.

Помидоры 3 шт.

Фарш куриный 700 г

Томатная паста 3 ст. ложки

Зелень 15 г

Сыр твердый маложирный 700 г

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

600 г сыра нарезать тонкими пластинами 2-3 мм, оставшуюся часть - натереть на крупной терке.

Томаты нарезать на тонкие кружочки.

Лук и фарш потушить в небольшом количестве воды.

К начинке добавить 4 столовые ложки томатной пасты и воды при необходимости. Тушить 10 минут на среднем огне. Посолить, поперчить.

В квадратную небольшую форму выложить слой сыра, на него слой начинки. Повторить слои по необходимости. Последним слоем выложить тертый сыр и кружочки томатов.

Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.

Подавать на стол в форме, украсив зеленью.

Приятного аппетита!



Ленивые голубцы

130 ккал на 100 гр Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)

Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)

треть стакана риса (70 г.)

1 яйпо

100 г. 15% сметаны

300 г. консервированных томатов в собственном соку

Полпучка укропа

Полпучка петрушки

Приготовление:

1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.













ЖАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
- 3. Капусту мелко нарежьте.
- 4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
- 5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
- 6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
- 7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут. Приятного аппетита!



Вкусные и полезные котлеты!

Ингредиенты:

Грудка куриная — 600 г

Капуста цветная — 300 г (половина небольшого вилка)

Перец болгарский — 1 шт.

Сыр твердый — 70-80 г

Яйцо — 2 шт.

Сметана — 2 ст. л.

Мука — 2 ст. л.

Зеленый лук — небольшой пучок

Петрушка, соль и молотый перец — по вкусу

Масло растительное для обжаривания котлет

- 1. Подготовить ингредиенты.
- 2. Куриное филе нарезать мелким кубиком, перец болгарский тоже нарезать мелко.
- 3. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 5 минут, воду слить, капусту нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанную зелень.
- 4. Сыр натереть на крупной терке, добавить яйца, сметану, муку, соль и молотый перец.

🦥 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

- 5. Фарш хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Достать фарш из холодильника.
- 6. Смочить руки в холодной воде и сформовать котлетки средней величины. Обжарить их на растительном масле с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета.
- 7. Готовые котлеты сложить в сотейник, закрыть крышкой и дать им постоять 5 минут. Подавать можно с любым гарниром или овощным салатом.



Лазанья с куриной грудкой и творогом

На 8 порций понадобится:

Макаронные изделия Lasagne — 230г;

Репчатый лук — 2шт (200г);

Куриное филе — 700-800г;

Шампиньоны — 300г;

Томатная паста — 150-200г;

Петрушка;

Базилик;

Сухой базилик;

Обезжиренный творог — 400г;

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г;

Сыр Моцарелла — 150-200г;

Куриное яйцо — 1шт (60г);

Соль — по вкусу;

Черный молотый перец — по вкусу;

Оливковое или подсолнечное масло — 1 столовая ложка (15г);

Форма — я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см;

Фольга.



АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко:

На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой. Затем, добавляем томатную пасту:

Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:

За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо — перемешиваем:

Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой — 1/4 мясного соуса:

2 слой — выкладываем макароны «Лазанья» (только перед этим, приготовьте макароны, как указано на упаковке. Я макароны готовила сама):

3 слой — 1/3 творожного соуса:

4 слой — 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):

В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой — 1/4 мясного соуса; 6 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 7 слой — 1/3 творожного соуса; 8 слой — 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой — 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:

Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут:

Приятного аппетита!

Энергетическая ценность (ккал) 116.7 Энергетическая ценность (%) 4.7

Белки (г) 12.9

Жиры (г) 6.5

Углеводы (г) 8.9

Пищевые волокна (г) 1.1





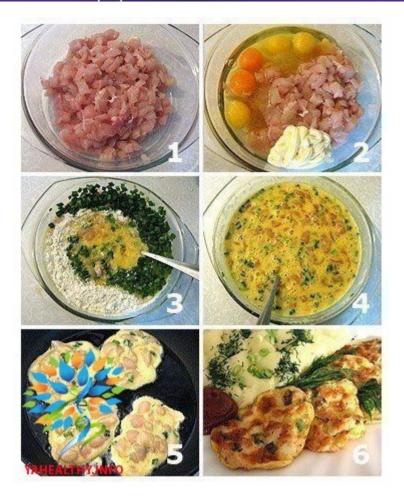












Куриные котлеты по-французски 160 ккал/100 г

Ингредиенты:

900 г филе куриной грудки

5 яиц

1 ст. ложка сметаны

2 ст. ложки муки

1/2 пучка зеленого лука

Соль, перец

Приготовление:

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавить мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на кляр. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон. Приятного аппетита!

















Куриные оладьи с сыром на кефире Калорийность на 100 гр - 146 ккал

Вкусное и быстрое блюдо, которое можно приготовить на любой прием пищи! Но особенно актуальны такие оладушки к завтраку!

Ингредиенты (на 4 порции):

- куриное филе 400 гр
- твердый сыр 60 гр
- 2 яйца
- кефир 100 гр
- мука 60 гр
- по 3 веточки петрушки, укропа и зеленого лука
- соль, специи по вкусу.

РЕЦЕПТ:

- Куриное филе очень мелко нарезать, сыр также мелко нарезаем или натираем на крупной терке.
- Взбиваем яйца и кефир, добавляем курицу и сыр, постепенно вводим в тесто муку, перемешиваем. Добавляем мелко нашинкованную зелень, солим и перчим по вкусу.
- Разогреваем сковороду (жарить оладьи лучше без масла, накрыв сковороду крышкой), наливаем получившуюся смесь на сковороду в виде небольших оладий. Жарим под крышкой с каждой стороны по 5-7 минут (на среднем огне).
- Готовые оладьи выкладываем на тарелку, украшаем овощами и горячими подаем на стол.



Курица с грибами, запечённая под картофельной шубой

Ингредиенты:

- 300 гр куриной грудинки (2 шт)
- 250 гр грибов (в идеале шампиньоны)

LTHY.INFO

- 3-4 средних картофелины
- 1 луковица
- 1 ст. ложка муки
- 250 мл молока
- 150 гр сливок (любой жирности, все зависит от желания разожраться)
- 100 гр тёртого сыра (сыра лучше не жалеть)
- соль, перец, зелень по желанию
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Включить духовку на 180 С.

Картофель помыть, положить в холодную воду и варить после закипания 6 минут. Остудить и почистить. Курицу промыть, обсушить и порезать не большими кусочками. Грибы почистить и порезать, лук почистить и порезать кубиками.

В сковороде нагреть мало и обжарить кусочки курицы до румяного цвета, переложить на тарелку. На том же масле обжарить лук, добавить к нему грибы и жарить до испарения жидкости. Всыпать муку, хорошо перемешать и, не переставая мешать, влить молоко со сливками, добавить курицу, соль и перец по вкусу.

В огнеупорную форму выложить соус. Сверху натереть картофель на крупной тёрке, немного присолить и посыпать тёртым сыром.

Запекать на среднем уровне примерно 30 минут.

[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Творожное пирожное

Ингредиенты:

Творог — 200 г

Черный шоколад — 100 г

Сметана — 1 ст. л.

Мел — 1 ст. л.

Финики — 3-4 шт.

Миндаль — горстка

- 1. К творогу добавить сметану, мед (или сахар), хорошо растереть ложкой.
- 2. Шоколад натереть на мелкой терке.
- 3. Руки смочить водой, выложить на ладонь столовую ложку творожной массы. Сформировать плоскую лепешку, внутрь положить половинку финика или миндальный орешек.
- 4. Завернуть творожную массу в нечто похожее на шарик и обвалять в шоколадной стружке.
- 5. Творожные пирожные выложить на тарелку и поставить в холодильник на 30 минут для охлаждения.

ЖАКАЛЕМ

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Лазанья 160 ккал на 100 гр

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый -40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно.

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тшательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.



Бефстроганов

175 кКал на 100 гр

Рецепт классического и, можно сказать, легендарного блюда русской кухни - бефстроганов, из старой советской книги.

Ингредиенты:

Говядина для жарки - 600 г

Лук репчатый (100г) - 2 шт.

Перец черный молотый - 1/2 ч.л.

Петрушка - 20 г

Сметана - 250 г

Растительное масло - 40 мл

Соль - 1/2 ч.л.

Мука пшеничная - 30 г

Укроп - 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.



Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности. К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая. Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты. Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.



Куриное филе с соусом и гречкой

80 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Крупа гречневая - 200 г

Филе куриное - 4 штуки

Лук репчатый - 1 головка

Сметана - 150 г

Молоко - 100 мл

Соус соевый - 2 ч.л.

Петрушка - по вкусу

Масло растительное - 1 ст.л.

- 1. Отварить гречку.
- 2. Приготовить соус смешать в кастрюле молоко, соевый соус и сметану, подержать на огне минуты три, снять и добавить мелко рубленную петрушку.
- 3. Обжарить на сковороде куриное филе. Когда оно будет готово, добавить лук колечками и обжаривать, пока он не станет золотистого цвета.
- 4. Добавить на сковороду соус и полстакана воды.
- 5. Тушить около 15 минут.
- 6. Подавать филе с гречкой.





Мясо с картофелем в рукаве.

на 100 грамм - 94.07 ккал

Б/Ж/У - 6.63 /3.47/9.75

Ингредиенты:

400-500 гр. мяса (у меня свиная шейка)

картофель 6-8 средних шт.

шампиньоны (количество на ваше усмотрение)

1 помидор

1 болгарский перчик (можете добавить фасоль, цветную капусту, на ваш вкус).

1 большая луковица (репчатый)

4-5 зубчиков чеснока

соевый соус 3 ст.л.

ваши любимые травы (у меня орегано, тимьян, укроп, можно свежие, можно в сухом виде.)

смесь "Итальянские травы"

смесь перцев "Мельница"

соль

- 1. Мясо моем, обсушиваем бумажным полотенцем. Шампиньоны помыть и разрезать на 2 части. Режем мясо на кусочки (примерно 3*3см). Лук мелко шинкуем или режем кольцами, полукольцами, как угодно. Режем чеснок зелень (если свежая), томаты, перец или другие овощи.
- 2. Выкладываем мясо в глубокую посуду. Добавляем к нему всё, что перечислено в рецепте, кроме соли. Перемешиваем и немного подсаливаем, но учитывайте, что соевый соус очень соленый.
- 3. Накрываем наше мясо с грибами и оставляем мариноваться примерно на 30-40 мин.
- 4. В это время чистим картофель, режем его на средние кубики (я картофель не солю.)
- 5. Когда мясо промариновалось, включаем духовку на 180 градусов.
- 6. Добавляем картофель к мясу с грибами и еще раз все тщательно перемешиваем.
- 7. Берем "рукав" для запекания, отрезаем сколько нам нужно. Один конец закрепляем. (Я просто завязываю

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

на крепкий узел).

Перекладываем наше мясо с картофелем в" рукав" и так же скрепляем с другой стороны.

8. Протыкаем наш "рукав" в нескольких местах аккуратно зубочисткой для выхода пара. НЕ рекомендую использовать для этого нож, ножницы, или вилку, можно повредить рукав и тогда при готовке весь сок вытечет.

Выкладываем рукав на противень.

- 9. Отправляем всю эту красоту в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 1 час полтора. У меня запекается примерно 1.10.
- 10. Достаем из духовки. Аккуратно разрезаем пакет по середине. Раскладываем содержимое по тарелкам (желательно, чтобы тарелки были с углублением), щедро поливаем соком, который образовался при запекании.

Приятного аппетита!



Легкие тефтели с начинкой и вкусным соусом (139 ккал/100 гр)

Ингредиенты:

Грудка куриная (индейки) - 900гр.

Гречневая крупа - 120 гр. (сухой)

Лук репчатый - 2 шт. (маленькие)

Чеснок - 3шт. (зубчика)

Зелень укропа или петрушки - в фарш и в соус.

Сыр плавленый (типа "карат", "янтарь") - 2 шт.

Сметана 10%- 120 гр.

Яйцо - 1 шт.

Сливки - 10% - 50 мл.

Соль, перец - по вкусу

Масло растительное - для смазывания формы.

[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Итак....отделяем грудку от костей, очищаем от кожи (там самый жир), чистим лук, леснок, моем зелень. Гречку отвариваем до полуготовности и остужаем.

Прокручиваем филе, лук, чеснок, зелень. Фарш смешиваем с гречневой крупой, яйцом.... добавляем соль и перец.Перемешиваем и в холодильник минут на 15-20.

Тем временем сыр режем кубиками, это будет начинка для тефтелей, половину пачки оставляем для соуса.

Формируем тефтельки и в серединку прячем кусочек сыра, выкладываем их в смазанную форму.

Займёмся соусом...смешиваем сметану,сливки,оставшийся сыр,соль,зелень.

Заливаем тефтели

Ставим в духовку при t 200 примерно на 35 минут.

И приятного аппетита!



Яичный пирог

на 100грамм - 156.2 ккал Б/Ж/У - 13.32/6.45/10.68

Ингредиенты:

6 яиц

100 г овсяной муки

200 г обезжиренного творога

1 чайную ложку соды

3 чайные ложки обезжиренного молока

По желанию в пирог можно добавить нарезанную свежую зелень.



- 1. Растворите соду в молоке и соедините с творогом;
- 2. Взбейте яйца, добавьте к ним овсяную муку и творог. Все тщательно перемешайте;
- 3. Смажьте емкость для запекания оливковым маслом. Выложите тесто;
- 4. Запекайте пирог при 170 градусах в течении 25 минут.

Его калорийность можно еще больше снизить, если из половины яиц, убрать желтки.

Если вы поддерживаете свой вес, яичный пирог идеально подойдет в качестве закуски после тренировки и в течение дня.



Запеканка из кабачков. На 100г. – около 140ккал.

Кабачок – 1кг.200г.

Сметана – 500г.

яйцо куриное – 4шт.

сыр твердый – 200г.

чеснок по вкусу

листья базилика по вкусу

соль, перец по вкусу

масло для смазывания формы

- 1. Кабачки очистить от кожицы и семян. Разрезать их на тонкие ломтики и отварить на пару до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и остудить.
- 2. Тем временем растереть листья базилика с чесноком деревянным пестиком.
- 3. Взбить яйца и соединить их со сметаной.
- 4. Чесночную смесь соединить со сметаной. Посолить и поперчить.
- 5. Кабачки выложить в смазанную маслом форму, сверху посыпать тертым сыром и залить яично-сметанной смесью. Запекать в духовке до золотистого цвета.

В блюдо по желанию можно добавить любые овощи, куриное филе.

Ha 100г. – около 140ккал.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Белковый закусочный торт на 100грамм - 129.03 ккал Б/Ж/У - 14.92/7.02/0.75

Ингредиенты:

Яйцо 8 шт Салатные листья 35 г Куриная грудка 150 г

Мягкий обезжиренный творог 100 г

- 1. Делаем 8 омлетов из яиц. 1 яйцо-1 омлет.
- 2. Даем им остыть.
- 3. Выкладываем на тарелочку омлет, салатный лист, мелко нарезанную вареную грудку, смазываем творогом. Сверху снова выкладываем омлет+салатный лист+мелко порезанная грудка+ смазываем творогом и так продолжаем пока не закончатся омлеты.
- 4. Положить в холодильник и дадим настояться. Я оставила на ночь. Приятного аппетита!







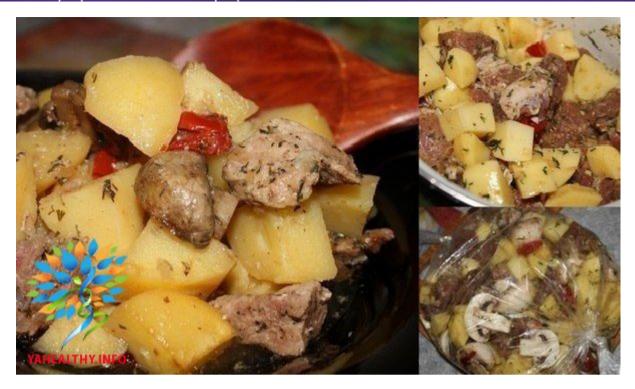








🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Мясо с картофелем в рукаве. на 100 грамм - 94.07 ккал Б/Ж/У - 6.63 /3.47/9.75

Ингредиенты:

400-500 гр. мяса (у меня свиная шейка)

картофель 6-8 средних шт.

шампиньоны (количество на ваше усмотрение)

1 помидор

1 болгарский перчик (можете добавить фасоль, цветную капусту, на ваш вкус).

1 большая луковица (репчатый)

4-5 зубчиков чеснока

соевый соус 3 ст.л.

ваши любимые травы (у меня орегано, тимьян, укроп, можно свежие, можно в сухом виде.)

смесь "Итальянские травы"

смесь перцев "Мельница"

соль

Приготовление:

- 1. Мясо моем, обсушиваем бумажным полотенцем. Шампиньоны помыть и разрезать на 2 части. Режем мясо на кусочки (примерно 3*3см). Лук мелко шинкуем или режем кольцами, полукольцами, как угодно. Режем чеснок зелень (если свежая), томаты, перец или другие овощи.
- 2. Выкладываем мясо в глубокую посуду. Добавляем к нему всё, что перечислено в рецепте, кроме соли. Перемешиваем и немного подсаливаем, но учитывайте, что соевый соус очень соленый.
- 3. Накрываем наше мясо с грибами и оставляем мариноваться примерно на 30-40 мин.
- 4. В это время чистим картофель, режем его на средние кубики (я картофель не солю.)
- 5. Когда мясо промариновалось, включаем духовку на 180 градусов.
- 6. Добавляем картофель к мясу с грибами и еще раз все тщательно перемешиваем.
- 7. Берем "рукав" для запекания, отрезаем сколько нам нужно. Один конец закрепляем. (Я просто завязываю на крепкий узел).

Перекладываем наше мясо с картофелем в" рукав" и так же скрепляем с другой стороны.

РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

8. Протыкаем наш "рукав" в нескольких местах аккуратно зубочисткой для выхода пара. НЕ рекомендую использовать для этого нож, ножницы, или вилку, можно повредить рукав и тогда при готовке весь сок вытечет.

Выкладываем рукав на противень.

- 9. Отправляем всю эту красоту в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 1 час полтора. У меня запекается примерно 1.10.
- 10. Достаем из духовки. Аккуратно разрезаем пакет по середине. Раскладываем содержимое по тарелкам (желательно, чтобы тарелки были с углублением), щедро поливаем соком, который образовался при запекании.

Приятного аппетита!



Баклажаны, запеченные с помидорами и грибами

100 гр такой закуски содержат:

91,4 ккал

белки – 3,8 гр

жиры – 6,6 гр

углеводы – 4,4 гр

Состав:

500 г баклажанов

250 г помидоров

300 г грибов (свежих или замороженных)

200 г сметаны

100 г сыра (твердого)

3 дольки чеснока

соль











*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рецепт приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной около

1 cm.

Хорошо посолить, оставить на 30 минут (это делается для того, чтобы они не горчили).

Затем баклажаны промыть в холодной воде.

Помидоры нарезать кружочками.

Грибы нарезать кружочками.

Чеснок мелко порубить.

Сметану смешать с чесноком.

Сыр натереть на мелкой терке.

В форму для запекания выложить баклажаны, немного посолить.

На баклажаны выложить грибы.

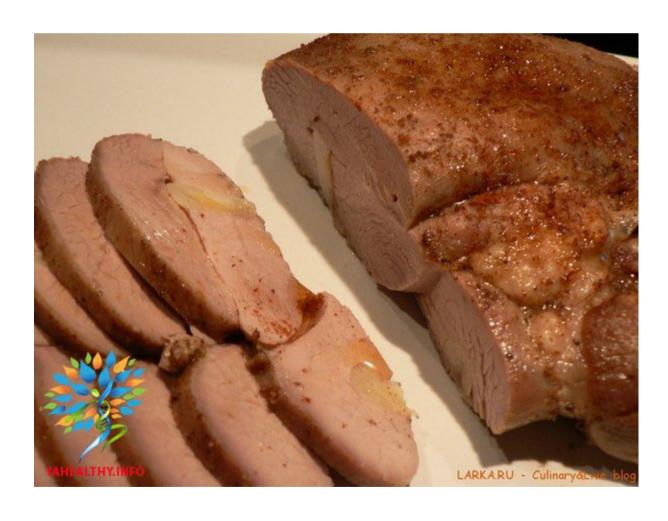
На грибы выложить помидоры.

Смазать сметаной.

Посыпать сыром, поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

При подаче посыпать зеленью.



Пастрома из индюшиной или куриной грудки После нее Вам не захочется есть обычную колбасу на 100грамм - 82.76 ккал

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Б/Ж/У - 14.85/2.25/0.64

Ингредиенты:

- грудка индейки или 2 куриные грудки
- 1 стакан воды + 1 ст. ложка соли.
- 5-6 долек чеснока
- смесь перцев по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

В глубокую чашку насыпать соль и залить водой, размешать. Погрузить грудку индейки весом примерно 1 кг /или 2 куриные грудки/ на 2 часа. Затем вынуть из рассола и немного обсушить на бумажной салфетке. Противень застелить фольгой, выложить на него грудки, нашпиговать дольками чеснока, обмазать смесью масла и перца. При желании состав специй изменить в соответствии своего вкуса. Мне нравится паприка и чили. Разогреть духовку до 250 гр. Поставить противень на 20 минут. После приготовления дверцу печи не открывать как минимум 2 часа. Пусть наша пастрома полностью остынет и «созреет». Я готовлю перед сном и утром вынимаю готовый продукт.

Приятного аппетита!



Лазанья

Ингредиенты:

- фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);
- шампиньоны свежие 400 грамм;
- перец болгарский -150 грамм;
- помидоры черри 200 грамм (можно взять обычные);
- сметана (10-15%) 250 грамм;
- кефир обезжиренный 400 грамм;
- лук репчатый -100 грамм;
- сыр твердый 40 грамм;
- листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) 9шт.

- Зелень петрушки и кинзы

Приготовление:

1. Для начала подготовим начинку для лазаньи.

Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности. Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности. Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть. Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано).

- 2. Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда. На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления. Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие "домашние листы" нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты 2). На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом.
- 3. Операцию повторяем 3 раза. Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром. Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.



Оладьи в стиле «Хачапури» *100 гр-127 ккал*













*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ингредиенты:

Для теста:

200 г творога

2 яйца

150 мл кефира

0,5 ч.л. соли

0,5 ч.л. соды

3-4 ст.л. муки

Для начинки:

150 г полутвердого сыра

2 ст.л. сметаны

2 крупных зубчика чеснока

пучок укропа

Рецепт приготовления:

Для теста творог растереть с яйцами. Добавить теплый кефир, соду, соль и муку. Завести густое тесто. Для начинки сыр натереть на мелкой терке. Добавить мелкорубленые чеснок и укроп. Добавить пару ложек сметаны, все тщательно перемешать.

Приступаем к приготовлению оладушек: Сковороду хорошо нагреть, налить растительное масло. Столовой ложкой выкладываем тесто (оно сильно увеличивается, поэтому оставляйте расстояние между оладушками). Из начинки формируем «лепешечку» и выкладываем на тесто

На начинку выкладываем тонкий слой теста

И обжариваем наши оладушки с двух сторон до зарумянивания. Подаем горяченькими с салатом из свежих овощей.















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Диетический лаваш с мясом на 100грамм - 175.18 ккал Б/Ж/У - 12.06/8.69/11.64

Ингредиенты:

- 2 шт. лаваша
- 400 г постного говяжьего фарша
- 2 шт. репчатого лука
- 300 г нежирного сыра
- 2 помидора
- 3 яйца
- 250 г натурального йогурта
- Зелень по вкусу
- Соль, перец по вкусу

- 1. Развернуть лаваш и разгладить. Сверху выложить не толстым слоем поджаренный фарш с луком. Разделить все ингредиенты начинки надвое.
- 2. На фарш выложить тонко нарезанный помидор. Сверху посыпать натертым сыром и зеленью. Полить 100 г йогурта.
- 3. Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Выложить в емкость, по краю смазав предварительно оливковым маслом. Таким же образом сделать второй рулет и добавить его в емкость. Можно уложить рулеты спиралью, так будет красивее.
- 4. Взбить яйца с солью и 150 г йогурта. Залить полученной смесью скрученные рулеты.
- 5. Отправить в разогретую до t=180 градусов духовку и достать, когда яйца полностью схватятся и поверхность подрумянится. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде. Приятного аппетита!

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Запеканка из кабачков

на 100грамм - 67.3 ккал Б/Ж/У - 3.24/2.75/7.79

Ингредиенты:

Молодой кабачок (цуккини) — 1шт (250г);

Репчатый лук — половина луковицы (80г);

Зеленый лук — 1/4 стакана (5г);

Сыр Моцарелла — 1/2 стакана (70г);

Пармезан — 2 столовые ложки (15г);

Пшеничная мука в/с — 1/2 стакана (75 Γ);

Разрыхлитель для теста — 1 чайная ложка (5г);

Обезжиренное, либо малой жирности молоко — 2/3 стакана (190г);

Оливковое масло — 1 чайная ложка (5г);

Куриное яйцо — 2шт (120г);

Соль — 1/2 чайной ложки;

Черный молотый перец — по вкусу;

Приготовления:

Разогреваем духовку до 200С градусов.

















🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Моцареллу и кабачек трем на средней терке, зеленый и репчатый лук мелко шинкуем. Перемешиваем. Кожуру кабачка я чистила, внутренние косточки не доставала, так как они очень маленькие. Затем, преступаем к тесту. Высыпаем в миску 1/2 стакана муку, добавляем 1 чайную ложку разрыхлителя для теста, перемешиваем. Добавляем 2/3 стакана молока, перемешиваем. Разбиваем два яйца, перемешиваем. Затем, добавляем оливковое масло, соль и перец - перемешиваем.

Берем форму, смазываем ее оливковым маслом и высыпаем наши овощи с сыром. Заливаем тестом.

Посыпаем нашу запеканку тертым пармезаном. Можно использовать любой другой твердый сыр.

Ставим в разогретую духовку и выпекаем 30-40 минут.

Подавать запеканку можно теплой и холодной.

Приятного аппетита!



Полезный бургер!!!

Булочка:

1,5 ст.л. овс. отрубей

1 ст.л пшеничных отрубей

разрыхлитель на кончике ножа

1 ч.л кукурузного крахмала

1 целое яйцо

шепотка соли

1 ст.л мягкого творожка 0%

Смешать все ингредиенты и выпекать как оладушки на сковородке, не дав им пригореть. Чтобы хлеб был мягким, можно добавить несколько капель масла в тесто.

НАЧИНКА:

Стейк около 5% жирности



*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лук кольцами лист салата помидор кольцами ложка кетчупа без сахара или томатной пасты 1 корнишон или маленький соленый огурец

Поджарить стейк. Выложить в тарелку первый кусок хлеба, сверху лист салата, кетчуп, корнишон, порезанный кружочками. Сверху стейк, помидор, и накрыть шапкой с кунжутом. Украсить в тарелке по желанию.



Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком. 110 ккал

- кефир- 300 мл.
- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец



[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!:)

Ингредиенты (на 3-4 порции):

- цветная капуста 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) 100 гр
- сметана 10% 80 гр
- панировочные сухари 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу по вкусу
- чеснок сушеный 1/2 ч.л.
- свежая зелень несколько веточек

Рецепт:



АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

- 1. Воду слегка подсаливаем и доводим до кипения. Соцветия цветной капусты отвариваем или тушим до мягкости примерно 5-7 минут. Затем откидываем на дуршлаг. Когда лишняя жидкость стечет, перемешиваем капусту со сметаной, чесноком и черным молотым перцем.
- 2. В форму для запекания выкладываем. Посыпаем тертым сыром и панировочными сухарями.
- 3. Ставим в разогретую до 180С духовку на 15 минут до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита!



Паста с консервированным лососем в сливках 254 ккал на 100 г

Лосось консервированный 250 г

Сливки 30%-ные 200 мл

Спагетти 100 г

Оливковое масло 1 столовая ложка

Чеснок 2 зубчика

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Время приготовления - 15 мин.

- 1 В большой сковороде разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте на нем чеснок.
- 2 Консервированный лосось разомните и выложите на сковороду. Перемешайте и обжаривайте на малом огне в течение 2 минут.
- 3 Добавьте сливки и специи, перемешайте и накрыв крышкой потушите 3 минуты.
- 4 Заранее отваренные спагетти выложите на сковороду, перемешайте и потушите еще 5 минут.











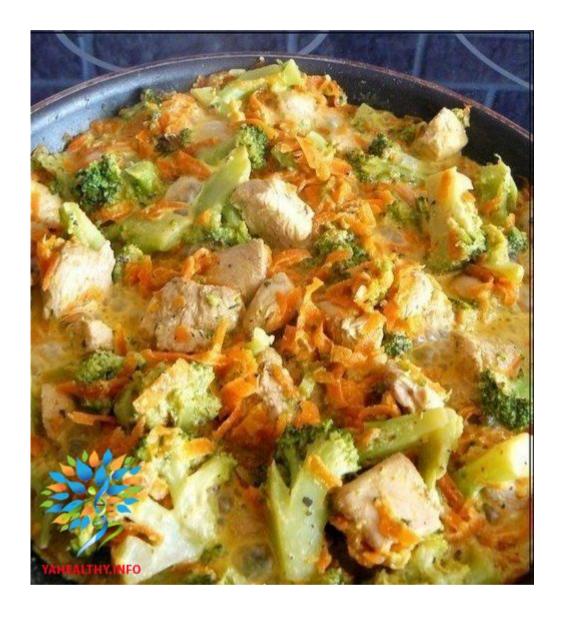






A

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица с брокколи и морковью, тушеная в сливках Калорийность на 100 гр готового блюда - 85 ккал Это вкусное и полезное блюдо отлично подойдет на обед или на ужин.

Ингредиенты:

- куриное филе 300 гр
- морковь 120 гр
- брокколи (можно взять замороженную) 300 гр
- сливки 10% жирности 120 гр
- легкий творожный или сливочный сыр 1 ст.л. (15-20 гр)
- соевый соус 1 ст.л.
- бальзамический уксус (белый) 1 ст.л.
- чеснок 1-2 зубчика
- приправа "Итальянские травы", соль, перец по вкусу РЕЦЕПТ:
- 1) Куриное филе моем, режем кубиками. Готовим маринад для курицы (чтобы филе было мягким и нежным): смешиваем соевый соус, бальзамический уксус, выдавленный или мелко порезанный чеснок, сушеный травы, перец молотый. В этой смеси маринуем курицу 20-30 минут.















- 2) Пока филе маринуется моем и чистим морковь, натираем ее на крупной терке. Брокколи (заранее размороженную) разделяем на некрупные соцветия, солим по вкусу.
- 3) Курицу выкладываем на разогретую сковороду (без масла) и тушим под крышкой, иногда помешивая 5 минут. Добавляем морковь, тушим на среднем огне еще 3-4 минуты, затем добавляем брокколи, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 5-7 минут.
- 4) Сливки смешиваем с творожным или сливочным сыром и вливаем к курице и овощам, доводим до кипения и тушим на небольшом огне 5-7 минут.

При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.

Приятного аппетита!



Диетический лаваш с мясом на 100грамм - 175.18 ккал Б/Ж/У - 12.06/8.69/11.64

Ингредиенты:

- 2 шт. лаваша
- 400 г постного говяжьего фарша
- 2 шт. репчатого лука
- 300 г нежирного сыра
- 2 помидора
- 3 яйца
- 250 г натурального йогурта
- Зелень по вкусу
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

- 1. Развернуть лаваш и разгладить. Сверху выложить не толстым слоем поджаренный фарш с луком. Разделить все ингредиенты начинки надвое.
- 2. На фарш выложить тонко нарезанный помидор. Сверху посыпать натертым сыром и зеленью. Полить 100 г йогурта.
- 3. Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Выложить в емкость, по краю смазав предварительно оливковым маслом. Таким же образом сделать второй рулет и добавить его в емкость. Можно уложить рулеты спиралью, так будет красивее.
- 4. Взбить яйца с солью и 150 г йогурта. Залить полученной смесью скрученные рулеты.
- 5. Отправить в разогретую до t=180 градусов духовку и достать, когда яйца полностью схватятся и поверхность подрумянится. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Приятного аппетита!



Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:

рыба

яйца

ЛУК

сметана

сыр

- 1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки лучше их вырезать.
- (в д.сл. использовалась рыбка Тилапия готовое филе)
- 2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
- 3. Готовим соус:

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем. 4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут. Приятного аппетита!



Диетический лаваш с мясом на 100грамм - 175.18 ккал Б/Ж/У - 12.06/8.69/11.64

Ингредиенты:

2 шт. лаваша

400 г постного говяжьего фарша

2 шт. репчатого лука

300 г нежирного сыра

2 помидора

3 яйца

250 г натурального йогурта

Зелень по вкусу

Соль, перец по вкусу

- 1. Развернуть лаваш и разгладить. Сверху выложить не толстым слоем поджаренный фарш с луком. Разделить все ингредиенты начинки надвое.
- 2. На фарш выложить тонко нарезанный помидор. Сверху посыпать натертым сыром и зеленью. Полить 100 г йогурта.
- 3. Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Выложить в емкость, по краю смазав предварительно оливковым маслом. Таким же образом сделать второй рулет и добавить его в емкость. Можно уложить рулеты спиралью, так будет красивее.

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

- 4. Взбить яйца с солью и 150 г йогурта. Залить полученной смесью скрученные рулеты.
- 5. Отправить в разогретую до t=180 градусов духовку и достать, когда яйца полностью схватятся и поверхность подрумянится. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде. Приятного аппетита!



Лазанья

Для приготовления лазаньи нам понадобится:

фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);

шампиньоны свежие – 400 грамм;

перец болгарский –150 грамм;

помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);

сметана (10-15%) – 250 грамм;

кефир обезжиренный — 400 грамм;

лук репчатый –100 грамм;

сыр твердый – 40 грамм;

листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.

Зелень петрушки и кинзы

Рецепт приготовления лазаньи

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков.

УАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда.

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.

Лазанья готова. Приятного аппетита!

В результате калорийность нашей лазаньи 160 ккал/100 грамм.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Блинные рулетики с начинкой из тунца. Блины делаются без муки и жарятся на сковороде без масла.

Ингредиенты:

Блинчики

2 яйца

50 мл обезжиренного молока

4 ст л овсяных отрубей (+2 ложки этих же отрубей смолотых в муку, чтобы у блинов была более однородная текстура)

1 ст.л обезжиренного йогурта

1 ч.л оливкового масла

щепока соли по желанию

Coyc

5 ст л обезжиренного йогурта

куркума

красный перец

черный перец

смесь травок

в общем, любые специи на свой вкус

















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Начинка

1 банка консервированного тунца (не в масле!)

листья салата (любого типа айсберг, латук)

Способ приготовления:

Смешиваем ингридиенты на блинчики до однородной консистенции, по виду должно быть как на обычные блины. И жарим на небольшой сухой(!) сковороде.

Йогурт для соуса перемешиваем со специями.

С тунца сливаем жидкость, огурцы режем полосками, салат делим на небольшие кусочки без стволовой части листа. Промазываем каждый блинчик соусом,

складываем начинку как на фото и заворачиваем в рулетики. Вуаля.

Сытная и в то же время очень диетическая вкусняшка готова. С начинками можно эксперементировать до бесконечности.

БЖУ на 100 гр: 9/3/3 Ккал на 100 гр: 81 Приятного аппетита!



Филе индейки с брокколи в сливочном соусе

Ингредиенты:

- 1. Филе индейки 0, 5 кг.
- 2. Брокколи 0, 5-0,8 кг.
- 3. Морковь 2 шт.
- 4. Чеснок 3 зубчика
- 3. Сметана 100 мл.
- 4. Сыр 50 гр.

- 5. Французские травы
- 6. Соль/перец по вкусу

Приготовление:

- 1. Нарезать кубиком филе и бросить в глубокую сковородку-тушить 20 м.
- 2. Добавить нарезанную кубиком морковь
- 3. Натереть чеснок и добавить его в сметану, туда же травы и натёртый сыр
- 4. Добавить брокколи к курице, залить водой и накрыть крышкой тушить минут 10
- 5. Добавляем сметану (с чесноком, травами и сыром) и тушим до готовности брокколи.



Запеченные куриные грудки со сливочным соусом 203 ккал. на 100 гр.

Ингредиенты:

4 куриных грудки

четверть стакана нарезанного зеленого лука

стакан нежирных сливок

1 ст. л муки

чесночная приправа

соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180-200 С и подготовить форму или посуду для духовки с бортами Смазать солью и чесночной приправой курицу, выложить в слегка смазанную маслом форму и поставить в духовку на 5-10 минут.















🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Смешать сливки с мукой, так чтобы мука растворилась и не образовала комки, добавить туда нарезанный зеленый лук.

Затем когда пройдет 5-10 минут, вынуть курицу из духовки и залить смесь сливок с луком, поставить обратно до приготовления (примерно 30 минут, это зависит от размера грудок)

Затем достать противень аккуратно при помощи ножа и вилки нарезать на крупные ломтики выложить на тарелку полить сверху сливочным соусом и подавать.



Курица в кисло-сладком соусе по-китайски

Калорийность: 101 кКал на 100 г

Ингредиенты:

Филе куриное — 500 г

Соевый соус — 10 ст. л.

Уксус яблочный — 6 ст. л.

Сахар коричневый — 5 ч. л.

Томатная паста — 2 ст. л.















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Перец красный болгарский — 1 шт.

Консервированный ананас кусочками — 1 стакан

Приготовление:

- 1. Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, сложить в миску, влить соевый соус.
- 2. Добавить томатную пасту, сахар и яблочный уксус.
- 3. Всыпать нарезанный на тонкие полоски красный болгарский перец и ананасы кусочками. Перемешать и оставить для маринования на полчаса-час.
- 4. Накалить сковороду и на сильном огне обжарить курицу вместе с соусом в течение 10–15 минут. Приятного аппетита!



Куриные котлеты по-французски 160 ккал/100 гр 900 гр филе куриной грудки 5 яиц 1 столовая ложка сметаны 2 столовых ложки муки

1/2 пучка зеленого лука

Соль, перец

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавит мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на кляр. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон. Приятного аппетита!

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

PS: Готовая смесь для котлет хорошо стоит в холодильнике, до двух дней, можно жарить по мере налобности и все время есть свеженькие:)



Пирог-сметанник с курицей и грибами

На 100 гр - 159,8 ккал белки - 12,64 жиры - 8,83 углеводы - 6,73

Ингредиенты:

- -Курица приготовленная, филе 500 г
- -Сыр 300 г
- -Яйцо 3 шт
- -Грибы приготовленные (можно консервированные) 2 горсти
- -Сметана 500 г
- -Мука 1 стакан
- -Разрыхлитель 2 ч.л.
- -Зелень 1 пучок
- -Кунжут 1 горсть
- -Соль, молотый перец

Для теста слегка взбить яйца, смешать со сметаной. Посолить и поперчить. Добавить муку и замесить тесто. Должно получиться довольно жидкое тесто. Оставьте тесто на 30 минут.

За это время некрупно порежьте курицу, зелень и грибы, Перешайте. Натрите в отдельную миску сыр.

Половину теста выложите в форму, на него выложите начинку и залейте второй половиной тесто.

Посыпьте пирог тертым сыром.

Поставьте в духовку (180 градусов) на 20 минут.

Затем вытащите пирог и проткните его в нескольких местах зубочисткой. Снова поставьте в духовку до готовности (примерно на 20 минут).

Готовый пирог присыпать обжаренным кунжутом.

Приятного аппетита!

https://pp.vk.me/c635102/v635102262/8512/ftaN6jIuVr4...

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Легкий куриный пирог-запеканка

Ингредиенты:

- Вареное куриное филе 300 гр
- Мука 50 гр
- Яйцо (некрупное) 2 шт
- Молоко 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) по вкусу
- Соль по вкусу

РЕЦЕПТ:

- 1) Куриное филе мелко нарезаем.
- 2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке! Приятного аппетита!

















Запеканка из куриной грудки

Ингредиенты:

Куриная грудка — 2 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Перец болгарский (красный) — 1 шт.

Яйцо куриное — 1 шт.

Сливки 10% — 5 ст.л.

Масло оливковое — 1 ч.л.

Чеснок дольки — 1 шт.

Сыр твердых сортов — 50 г

Приправа для курицы — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Куриное мясо я порубила ножом. Мелко. Сразу солю и перчу, добавляю специи и приправы. У меня приправа для курицы. Внимательно изучаем состав приправ. Никаких глютаматов натрия там быть не должно. Только натуральные специи.

Если вы не на системе питания, то специи можете класть любые, на ваше усмотрение.

2. В отдельной посуде перемешиваем 1 яйцо и сливки. Если вы на системе минус 60, сливки не больше 10% жирности. Обычному обывателю жирность сливок не важна.

Заливаем и перемешиваем курицу со специями и заливкой. Отставляем в сторону.

- 3. Шинкуем овощи. Морковь в крупную терку. Лук мелко. Перец брусочками.
- 4. На дно мультиварки (горшочка и т.п), наливаем 1 ч.л оливкового масла. Бросаем овощи. Солим, перчим, тушим немного.

Если вы не на системе минус 60, то можете пассеровать овощи обычным для вас способом. В системе минус 60 мы не жарим в обед. И пассеровка у нас более напоминает тушение, чем обжарку. Выравниваем слой по дну.

*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 5. Далее выкладываем слой курицы.
- 6. Сверху сыр с зеленью.
- 7. Программа ВЫПЕЧКА (30 минут).

Если вы готовите блюдо в духовке, то время будете контролировать сами. Но думаю, тоже не больше 30 минут.

Есть проблема, с которой сталкиваются все владельцы мультиварок, – отсутствие румяной корочки у блюд. Блюда в мультиварке, как правило, поджариваются снизу – такую запеканку можно просто перевернуть на блюдо, и румяная корочка тут как тут

Приятного аппетита!



Курица, тушеная в сметане с красным перцем и базиликом

Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г

Красный перец — 100 г

Репчатый лук — 100 г

Сметана (15%) — 100 г

Пучок свежего базилика — 15-20г

Растительное масло — 3 ст. л.

Шепотка соли

Приготовление:

- 1. Перец очищаете от семечек, нарезаете небольшими кубиками/дольками. Так же нарезаете лук и куриное филе.
- 2. На хорошо разогретую сковороду наливаете 2 ст. ложки растительного масла, обжариваете до готовности куриное филе (минут 7). Выкладываете куриное филе в миску, а на сковородку наливаете еще 1 ст. ложку масла теперь обжарить нужно перец и лук.
- 3. Когда лук станет прозрачным, а перец мягким (на это уйдет тоже около 7 минут. Всегда помешивайте,

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

чтобы не пригорело), убавьте огонь до среднего и добавьте к ним сметану, курицу и треть пучка базилика (его порвите руками мелко), соль. Перемешайте и тушите 5-7 минут под крышкой на среднем огне. Если покажется, что слишком густо, добавьте 50мл теплой воды.

4. Подавайте с самым простым гарниром. Например, с гречкой.



Грибы в сметане 101 ккал на 100 гр.

Ингредиенты:

500 г свежих грибов

1/2 стакана сметаны

25 г сыра

1 чайную ложку муки

2 столовые ложки масла

Приготовление:

- 1. Духовку нагреть до 200°C
- 2. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле.
- 3. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать. затем положить сметану, довести до кипения.
- 4. Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).
- 5. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ



Цветная капуста, запеченная с сыром Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал Перед капустой с такой корочкой никто не устоит! ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):

- цветная капуста 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) 100 гр
- сметана 10% 80 гр
- панировочные сухари 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу по вкусу
- чеснок сушеный 1/2 ч.л.
- свежая зелень несколько веточек

РЕЦЕПТ:

- 1. Воду слегка подсаливаем и доводим до кипения. Соцветия цветной капусты отвариваем или тушим до мягкости примерно 5-7 минут. Затем откидываем на дуршлаг. Когда лишняя жидкость стечет, перемешиваем капусту со сметаной, чесноком и черным молотым перцем.
- 2. В форму для запекания выкладываем. Посыпаем тертым сыром и панировочными сухарями.
- 3. Ставим в разогретую до 180С духовку на 15 минут до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита

УАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ленивые голубцы

Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)

Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)

треть стакана риса (70 г.)

1 яйцо

100 г. 15% сметаны

300 г. консервированных томатов в собственном соку

Полпучка укропа

Полпучка петрушки

Приготовление:

- 1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
- 2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
- 3. Капусту мелко нарежьте.
- 4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
- 5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
- 6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
- 7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут. Приятного аппетита!

УАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица с брокколи и морковью, тушеная в сливках Калорийность на 100 гр готового блюда - 85 ккал Это вкусное и полезное блюдо отлично подойдет на обед или на ужин.

Ингредиенты:

- куриное филе 300 гр
- морковь 120 гр
- брокколи (можно взять замороженную) 300 гр
- сливки 10% жирности 120 гр
- легкий творожный или сливочный сыр 1 ст.л. (15-20 гр)
- соевый соус 1 ст.л.
- бальзамический уксус (белый) 1 ст.л.
- чеснок 1-2 зубчика
- приправа "Итальянские травы", соль, перец по вкусу

РЕЦЕПТ:

- 1) Куриное филе моем, режем кубиками. Готовим маринад для курицы (чтобы филе было мягким и нежным): смешиваем соевый соус, бальзамический уксус, выдавленный или мелко порезанный чеснок, сушеный травы, перец молотый. В этой смеси маринуем курицу 20-30 минут.
- 2) Пока филе маринуется моем и чистим морковь, натираем ее на крупной терке. Брокколи (заранее размороженную) разделяем на некрупные соцветия, солим по вкусу.
- 3) Курицу выкладываем на разогретую сковороду (без масла) и тушим под крышкой, иногда помешивая 5













минут. Добавляем морковь, тушим на среднем огне еще 3-4 минуты, затем добавляем брокколи, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 5-7 минут.

4) Сливки смешиваем с творожным или сливочным сыром и вливаем к курице и овощам, доводим до кипения и тушим на небольшом огне 5-7 минут.

При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.

Приятного аппетита!



Фрикасе из курицы

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким.

на 100грамм - 97.51 ккал

Б/Ж/У - 13.29/3.27/2.94

Ингредиенты:

филе курицы (или индейки) -500 г

репчатый лук — 1-2 шт.

сладкий перец — 1-2 шт.

чеснок — 3-5 зубков

сметана (можно пополам с кефиром) - 250 г

соль

специи

Приготовление:

Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь

Итак, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой.

Чеснок очистить и мелко порезать.













🧗 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.

К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать.

Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу.

Перемешать и довести до кипения. Я добавила еще немного воды, но соуса затем получилось многовато, так что можно и без дополнительной воды.

Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Время от времени перемешивать. Куриное мясо должно стать мягким.

Приятного аппетита!



Kalakeitto

• 284 ккал на 100 гр • У 22 гр • Ж 8 гр • Б 31 гр •

400 грамм красной (или другой вкусной, лучше пожирнее) рыбы

2 средние картофелины

1 луковица

50 грамм сливочного масла

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

1 стакан сливок

1/4 стакана зелени укропа

1/4 стакана шнитт-лука (опционально, но очень желательно)

лавровый лист

перец горошком

душистый перец

соль

Из рыбы сварить бульон с лаврушкой и перцами. Готовую рыбу вынуть, отложить в сторону. Картошку порезать мелкими кубиками, всыпать в бульон, варить до готовности. лук порезать мелкими кубиками, пассеровать на сливочном масле. Остывшую рыбу освободить от кожи и костей, порезать. В суп влить сливки, добавить пассерованный лук, зелень, кусочки рыбы. Довести суп почти до кипения и сразу снять с



Тушенная в сливках курица с брокколи и морковью

Идеальный обед

Калорийность на 100 г готового блюда: 85 ккал

Ингредиенты:

Куриное филе — 300 г

Морковь — 120 г

Брокколи (можно взять замороженную) — 300 г

Сливки 10% жирности — 120 г

Легкий творожный или сливочный сыр — 1 ст. л. (15-20 г)

Соевый соус — 1 ст. л.

Бальзамический уксус (белый) — 1 ст. л.

Чеснок — 1-2 зубчика

Приправа "Итальянские травы", соль, перец — по вкусу













АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Приготовление:

- 1. Куриное филе моем, режем кубиками. Готовим маринад для курицы: смешиваем соевый соус, бальзамический уксус, выдавленный или мелко порезанный чеснок, сушеные травы, перец молотый. В этой смеси маринуем курицу 20-30 минут.
- 2. Пока филе маринуется, моем и чистим морковь, натираем ее на крупной терке. Брокколи (заранее размороженную) разделяем на некрупные соцветия, солим по вкусу.
- 3. Курицу выкладываем на разогретую сковороду без масла и тушим под крышкой, иногда помешивая, 5 минут. Добавляем морковь, тушим на среднем огне еще 3-4 минуты, затем добавляем брокколи, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 5-7 минут.
- 4. Сливки смешиваем с творожным или сливочным сыром и вливаем к курице и овощам, доводим до кипения и тушим на небольшом огне 5-7 минут.

При подаче можно посыпать свежей зеленью или тертым сыром.

Приятного аппетита!



Запеканка с куриными фрикадельками 90кк/100гр.

Ингредиенты:

куриное филе -0.2 кг;

яйца – 4 штуки;

панировочные сухари – 1 чайная ложка;

молоко – 1,5 стакана и 2 столовых ложки;

соль;

сливочное масло – 1 чайная ложка;

луковица;

чёрный молотый перец;

пшеничный хлеб (чёрствый) – 1 ломтик;

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

чеснок – 1 зубчик; лук – порей – 1 стебель; замороженная овощная смесь – 0,3 кг.

Приготовление:

- 1. Чёрствый хлеб замачиваем в молоке (2 столовых ложки) и перекручиваем его вместе с куриным филе на мясорубке.
- 2. Добавляем в фарш соль, перец, хорошо перемешиваем и формируем небольшие шарики (диаметр примерно 3 сантиметра). Размораживаем овощную смесь, отжимаем жидкость, добавляем соль с перцем и перемешиваем. Выкладываем в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями.
- 3. Сверху размещаем фрикадельки. Затем выкладываем нарезанную луковицу и чеснок, потом снова фрикадельки и нарезанный кружочками лук-порей. Взбиваем яйца с молоком и солью, заливаем овощи и с фрикадельками. Ставим выпекаться на пол часа (температура 200 градусов).



КУРИНЫЕ КОРЗИНКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

куриное филе

шампиньоны

репчатый лук

творожный сыр (у меня "сырко")

чеснок

сметана 10%

1яйцо

сыр

соль, перец

Готовим грибную начинку.

Шампиньоны мелко нарезать. Репчатый лук очистить и мелко порубить. На сухой сковороде обжарить лук и шампиньоны до готовности, посолив и поперчив.

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

Разогреваем духовку до 180гр.

Куриное филе перемолоть в блендере. Добавить 1ст.л творожного сыра (у меня "сырко"). В отдельную чашечку вылить 1яйцо, взбить вилкой и добавить 1/2яйца в куриную смесь. Посолить, поперчить, выдавить 1зубчик чеснока.

Готовим заливку. В чашечку, где лежит 1/2яйца добавляем сметану 10% (можете попробовать заменить на мягкий творог, если боитесь лишних ккал). Все тщательно перемешиваем.

Берем силиконовые формы для кексов. Выкладываем куриную основу по всей форме корзинкой..аккуратно, чтобы было достаточно места. Выкладываем грибную начинку до краев, но не утрамбовываем. Заполняем остальное пространство нашей сметаной до краев. Ставим кексы в разогретую духовку, примерно на 25-30минут. За 5 минут до готовности посыпаем немного тертым сыром. Приятного аппетита!



Безумно вкусно-нежный пирог с зеленым луком, курицей и сырной корочкой Итого на 100 грамм - 145.23 ккал: Белки- 10.85 Жиры - 5.59Углеводы - 13.01

Ингредиенты:

Зеленый лук — 200 г

Яйца куриные — 3 шт.

Сметана — 150 г

Мука — 1 стакан

Куриная отварная грудка — 150 г

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Сыр твердый — 70 г

Разрыхлитель — 1,5 ч. л.

Сода — щепотка

Соль — 0,5 ч. л.

Приготовление:

- 1. Зеленый лук измельчить ножом.
- 2. Отварную куриную грудку мелко порезать.
- 3. Сыр натереть на мелкой терке.
- 3. Яйца взбить миксером, добавить: соль, сметану, муку, разрыхлитель и соду.
- 4. К взбитой смеси подмешать зеленый лук и куриную грудку.
- 5. Выпекать в разогретой до 180 г духовке, пока не начнет зарумяниваться. Достать из духовки и посыпать тертым сыром. Поставить опять в духовку и выпекать до готовности (пока сыр не зарумянится). Приятного аппетита!



Лазанья

Ингредиенты:

- фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);
- шампиньоны свежие 400 грамм;
- перец болгарский -150 грамм;
- помидоры черри 200 грамм (можно взять обычные);
- сметана (10-15%) 250 грамм;
- кефир обезжиренный 400 грамм;
- лук репчатый -100 грамм;

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

- сыр твердый 40 грамм;
- листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) 9шт.
- Зелень петрушки и кинзы

Приготовление:

1. Для начала подготовим начинку для лазаньи.

Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности. Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности. Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть. Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано).

- 2. Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда. На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления. Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно. Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие "домашние листы" нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2). На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом.
- 3. Операцию повторяем 3 раза. Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром. Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.



🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Плов с куриными сердечками на 100грамм - 101.24 ккал Б/Ж/У - 5.35/4.02/11.3

Ингредиенты:

Куриные сердечки — после разморозки и удаления жира получилось 700г (1кг);

Морковь — 4шт (300г);

Лук репчатый — 2-3шт (250г);

Оливковое масло — 2 столовые ложки (30г);

Рис — 1 1/2 стакана (я использовала пропаренный длиннозерный) (300г);

Вода — 0.5 литра + 0.5 литра;

Чеснок — 5 зубчиков (15г);

Соль — по вкусу;

Приправа кумин (зира) — по вкусу;

Приготовление:

Первым делом, я готовлю все продукты для плова. Начинаю с куриных сердечек. Их нужно разморозить полностью и помыть. Затем, отрезать жир и удалить сгустки крови (который на краях сердечек) и разрезать

















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

каждое сердечко на половинки. Морковь чистим от кожуры и нарезать на длинные полосочки (именно в плове, такая форма моркови очень важна. В таком виде морковь не разваривается и остается красивой при подаче. Не упустите этот момент!). Лук чистим и нарезаем средними квадратиками. Могу сказать точно. что для плова можно брать лука и моркови в два раза больше - этим плов не испортишь!

В большой кастрюле с толстым дном (у меня на 4 литра), разогреваем масло и добавляем лук. Тушим лук на огне чуть больше среднего около 7-10 минут, либо пока лук не пожелтеет. (Говорят, от цвета лука очень зависит цвет плова). Затем, добавляем сердечки. Перемешиваем и солим (примерно, пол чайной ложки). Тушим до тех пор, пока куриные сердечки не пустят сок (5-7 минут). В это время ставим кипятиться воду в чайнике. Добавляем морковь и перемешиваем. Затем, заливаем кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами (примерно 0,5 литра, но все зависит от кастрюли). Добавляем приправу кумин (1-2 чайные ложки, либо по вкусу) и солим (примерно, 1 чайная ложка). Уже появится аромат плова! Все перемешиваем, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и накрываем крышкой. Готовим около 20-30 минут. Через минут 10-15, пробуем бульон от куриных сердечек и овощей. Он должен стать более сладким и насыщенным. По желанию, добавляем соль и еще кумина.

За это время, очень хорошо промываем рис (около 7 раз). Рис я использую практически любой. Конкретно в этом рецепте я брала пропаренный длиннозерный рис. Чистим чеснок (около 5 зубчиков). Ставим кипятиться воду.

Через 20-30 минут, покрываем куриные сердечки с овощами равномерным слоем риса. Очень аккуратно рис заливаем водой (я это делаю через маленькое ситечко), так чтобы она покрыла рис и была на 1 см больше поверхности риса (у меня, примерно ушло, 0,5 литра кипятка). Включаем максимальный огонь и варим, пока не увидим рис (но вода не должна полностью выкипеть). Затем, огонь уменьшаем на половину и вставляем в рис зубчики чеснока. Плов накрываем крышкой и готовим еще 7-10 минут. Затем, уменьшаем огонь на единичку, плов накрываем полотенцем, а сверху крышкой и даем настояться еще 10-15 минут. Приятного аппетита!



Капуста фаршированная

Белокочанная капуста 1 штука Мясо 500 г

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

Молоко 1 стакан Сметана 1 стакан Хлеб белый 125 г Растительное масло 3 столовые ложки

Соль по вкусу

Взять небольшой цельный кочан капусты, очистить верхние его листья, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла.

Для приготовления фарша пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль и все хорошо вымешать. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста.



Куриное филе в сырном соусе 145 ккал на 100 г Куриная грудка 1 штука Сметана 20%-ная 250 г Сыр 50 г

- 1 Филе нарежьте мелкими кубиками и быстро обжарьте на разогретой сковороде. Посолите и поперчите.
- 2 К филе добавьте сметану, хорошенько перемешайте и убавьте огонь.
- 3 Добавьте мелко натертый сыр и снова перемешайте. Как только сыр расплавится можно подавать к столу.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Легкий куриный пирог-запеканка 130 ккал/100u

Ингредиенты:

- Вареное куриное филе 300 гр
- Мука 50 гр
- Яйцо (некрупное) 2 шт
- Молоко 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) по вкусу
- Соль по вкусу

РЕЦЕПТ:

- 1) Куриное филе мелко нарезаем.
- 2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
- 3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки). Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке! Приятного аппетита!















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком.

110 ккал , Б/Ж/У 8,81/5,12/5,75

- кефир- 300 мл.
- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ

- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Куриные котлеты по-французски 160 ккал/100 гр 900 гр филе куриной грудки 1 столовая ложка сметаны

2 столовых ложки муки

1/2 пучка зеленого лука

Соль, перец

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавит мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на кляр. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон. Приятного аппетита!

PS: Готовая смесь для котлет хорошо стоит в холодильнике, до двух дней, можно жарить по мере надобности и все время есть свеженькие:)



РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ



Запеканка с рисом, куриным филе, кукурузой и овощами на 100 г 124.27 ккал Б/Ж/У 8.27/6.54/7.62

Ингредиенты

500 г куриного филе (или индейки, свинины, говядины)

1 стакан отварного риса

1 баночка (340 г) кукурузы (или горошка)

400 г болгарского перца

1 стебель лука порея или 2 луковицы репчатого

200 г моркови

200 г сыра (твердого)

500 г сметаны (любой жирности)

растительное масло

соль

перец

Приготовление

Куриное филе мелко нарезать.

Перец очистить от семян, нарезать кубиками.

Морковь натереть на крупной терке.

Лук порей нарезать полукольцами (репчатый мелко покрошить).

На растительном масле пожарить филе до готовности (около 15 минут), посолить, поперчить.

В другой сковороде, на растительном масле, обжарить морковь.

Добавить перец, жарить до тех пор, пока перец не станет мягким.

Добавить лук, слегка обжарить, немного посолить.

В форму для запекания (у меня форма 20х30 см, и высотой 5 см) выложить отварной рис, разровнять (я форму не смазывала).

На рис выложить овощи, разровнять.

На овощи выложить половину сметаны, разровнять.

Затем выложить филе, разровнять.















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

На филе выложить кукурузу (воду слить).

На кукурузу выложить оставшуюся сметану.

Посыпать сыром.

Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета (около 30 минут).

Готовую запеканку остудить (тогда она не развалится), и разрезать на порции.



Побалуйте себя вкусным и полезным обедом

Фетучини с семгой в сливочном соусе

Ингредиенты:

Феттучини — 250 г

Семга (форель, лосось) — 150 г

Помидор — 1 шт.

Сливки (не менее 20% жирности) — 150 мл

Лук (репчатый) — 1/2 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Пармезан — по вкусу

Соль- по вкусу

Перец — по вкусу

Тимьян (желательно свежий) — по вкусу

Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.

Приготовление:

- 1. Семгу нарезаем кубиками.
- 2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
- 3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
- 4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
- 5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 5 минут

















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 4 минуты.
- 7. По желанию можно добавить немного пармезана.
- 8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь.
- 9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана. Приятного Вам аппетита!



Куриные рулетики по-домашнему

Ингредиенты на 8 порций:

- Куриное филе- 8 шт грудки(1,5кг)
- Сыр твердый- можно Альтермани 200гр
- Чеснок 4-5 зубчиков
- Зелень- (петрушка, укроп, кинза) 150 гр
- Сливочное масло-100гр
- Майонез 50гр
- Растительное масло- 70гр
- перец черный молотый
- соль

Приготовление:

- 1. Куриное филе отбить с двух сторон немного посолить и поперчить.
- 2. На краешек филе выложить фарш(мелко рубленная зелень, мелко рубленный чеснок, добавить масло сливочное, немного подсолить, натереть на терке 100гр сыра) все перемешать.
- 3. Затем филе нужно завернуть рулетиком и обжарить несколько минут на подсолнечном масле со всех сторон до румяной корочки, на медленном огне.
- 4. После этого обмазать филе майонезом,посыпать сыром 100гр и поставить в духовку на 10-15 минут при температуре 120-150 градусов(пока сыр не подрумянится).
- 5. Готовый рулет можно подавать к столу с картошкой фри,картофельным пюре,спагетти.
- 6. Для красоты можно добавить помидорки чери или ломтики нарезанного болгарского перца приправленный соевым соусом...

Приятного аппетита!

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

калорийность на 100 гр-78 ккал



Куриные грудки в сметане

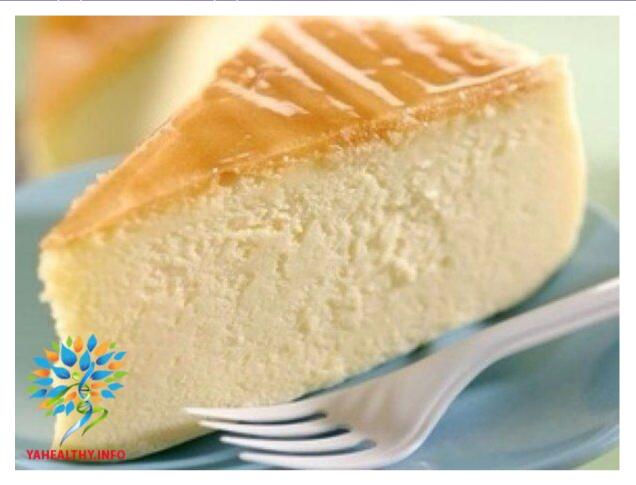
Ингредиенты:

- картофель 7 штук
- куриная грудка 3 штуки
- репчатый лук 1 головка
- сметана по вкусу
- кетчуп по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

- 1. Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.
- 2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.





"Воздушная запеканка без муки и манки"

Ингредиенты:

- Творог 500 г
- Яйцо 4 шт
- Cax.зам 7 ст. л.
- Сметана (20%, с горкой) 2 ст. л.
- Крахмал (с горкой) 2 ст. л.
- Ванилин

Приготовление:

- 1. Взбиваем творог, желтки, сах.зам, сметану, крахмал, ванилин.
- 2. Взбиваем белки.
- 3. Смешиваем творожную массу со взбитыми белками.
- 4. По желанию добавляем изюм или другие сухофрукты.
- 5. Выкладываем в форму, застеленную пергаментной бумагой, смазанную сливочным маслом.
- 6. Выпекаем при 180-200 градусах 30-40 минут

Можно смазать глазурью.

Приятного аппетита!

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Грибы в сметане 101 ккал на 100 гр.

Ингредиенты:

500 г свежих грибов 1/2 стакана сметаны

25 г сыра

1 чайную ложку муки

2 столовые ложки масла

Приготовление:

- 1. Духовку нагреть до 200°C
- 2. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле.
- 3. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать. затем положить сметану, довести до кипения.
- 4. Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).
- 5. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Куриные шарики в сливочном соусе 165 ккал/100 гр

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл сливок(а лучше нат. йогурта!!)
- 150 г твердого сыра

Приготовление

Рецепт хорош тем, что курица не получится сухой и скучной. Сливки придадут ей сочности и все, включая детей, с аппетитом отведают куриные шарики в сливках. Куриное филе слегка отбить и мелко порезать, затем добавить мелко шинкованный лук, посолить, поперчить, влить взбитое в пену яйцо и хорошенько перемешать. Форму для запекания смазать жирными сливками. Из приготовленной массы формировать небольшие шарики и выкладывать их в форму. Запекать в разогретой до 180 гр. С духовке 10-15 минут. Тем временем приготовить заливку: сыр потереть на мелкой терке, выдавить в него чеснок и смешать со сливками. Вынуть форму с запекаемыми шариками из духовки, полить заливкой каждый шарик и вновь поставить в духовку еще на 15-20 минут. Сыр расплавится и потечет, а сливки пропитают шарики, сделав их особенно сочными, - и нас получится прекрасное блюдо для праздничного или ежедневного стола.















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Сырный рулет

на 100грамм - 177.64 ккал Б/Ж/У - 21.71/9.36/1.32

Ингредиенты:

200 г вареной куриной грудки

300 г сыра 17 %

1 болгарский перец

200 г творога

Свежая зелень

Соль, перец

Приготовление:

Сыр натереть на терке. Высыпать на противень, покрытый бумагой, и поставить противень в духовку. Сыр должен расплавиться. Как только это произойдет, вынуть противень из духовки и дать сыру чуть затвердеть.

Приготовить начинку рулета, порезать куриную грудку, зелень, перец. Посолить, поперчить и перемешать с творогом.

Выложить начинку на сыр и аккуратно свернуть рулет.

Сырный рулет готов.

Приятного аппетита!

















[®]АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Количество порций: 8 шт.

Калорийность на 100 г: 116.7 ккал

Белки 12.9 г

Жиры 6.5 г

Углеводы 8 г

Пищевые волокна (г) 1.1

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230г

Репчатый лук — 2шт.

Куриное филе — 700-800г

Шампиньоны — 300г

Томатная паста —150-200г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г

Сыр Моцарелла — 150-200г

Куриное яйцо — 1шт.

Соль - по вкусу

Черный молотый перец - по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло - 1 столовая ложка (15г)

Форма - я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см

Фольга















*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Приготовление:

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем, добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:
- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой 1/3 творожного соуса: 4 слой 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой 1/3 творожного соуса; 8 слой 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком!

*** АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Ингредиенты:

кефир- 300 мл.

- куриные бедра- 3 шт.
- картофель- 4 шт.
- травы
- соль, перец
- чеснок
- томаты- 200 гр.

Как готовить:

- 1. В первую очередь делаем маринад. Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы.
- 2. Бедра маринуем в течении минут 20-25.
- 3. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы.
- 4. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель.
- 5. Томаты черри режем на 4 части и тоже выкладываем в форму.
- 6. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада.
- 7. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут.



Куриное филе с бананами

Ингредиенты:

Бананы — 2 шт.

Куриное филе — 500 г

Сливки (от 15 до 20 %) — 300 мл

Лук — 2 шт.

Карри — 1,5 ч. л.

Соль, перец — по вкусу

- 1. Куриное филе моем, нарезаем брусочками и обжариваем на растительном масле 12 минут до готовности, солим и перчим.
- 2. Лук нарезаем кубиками и обжариваем до золотистого цвета. Банан нарезаем полукольцами. Далее к луку















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗ

добавляем сливки, соль, перец и карри.

3. Все хорошо перемешиваем и добавляем куриное филе с бананами. Тушим две минуты.



Куриные оладьи с сыром на кефире Калорийность на 100 г: 143.51 ккал

Ингредиенты (на 4 порции):

Куриное филе — 400 г

Твердый сыр — 60 г

Яйца — 2 шт.

Кефир — 100 г

Мука — 60 г

Петрушка, укроп и зеленый лук — по 2 веточки

Соль, специи по вкусу.

- 1. Куриное филе очень мелко нарезать, сыр также мелко нарезаем или натираем на крупной терке.
- 2. Взбиваем яйца и кефир, добавляем курицу и сыр, постепенно вводим в тесто муку, перемешиваем.
- 3. Добавляем мелко нашинкованную зелень, солим и перчим по вкусу.
- 4. Разогреваем сковороду (жарить оладьи лучше без масла, накрыв сковороду крышкой), наливаем получившуюся смесь на сковороду в виде небольших оладий. Жарим под крышкой с каждой стороны по 5-7 минут (на среднем огне).
- 5. Готовые оладьи выкладываем на тарелку, украшаем овощами и горячими подаем на стол.





Куриные грудки в сметане, вкуснятина:)

- 100г/86 ккал -

Картофель 7 штук

Куриная грудка 3 штуки

Репчатый лук 1 головка

Сметана по вкусу

Кетчуп по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

- 1. Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.
- 2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Куриное филе в сливочном соусе

158 ккал на 100гр

Ингредиенты:

Куриное филе 1 кг;

Сливки жирные 1 чашка;

Горчица 1 ч.л.;

Чеснок 3 зубчика;

Тимьян 4 веточки;

Сыр твердый 100 г;

Масло растительное для обжарки;

Соль по вкусу;

Перец по вкусу;

Приготовление:

- 1.Время приготовления 40 минут
- 2.Нагрейте духовку до 200°C.

Хорошо посолите и поперчите филе с двух сторон.

- 3. Нагрейте сковороду и обжарьте филе с двух сторон до уверенной румяной корочки.
- 4.В сливки выдавите чеснок, добавьте горчицу и листики тимьяна, немного посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
- 5. Натрите сыр на мелкой тёрке.
- 6.Переложите обжаренное филе в форму для выпекания.
- 7. Залейте филе сливочным соусом.
- 8.Сверху посыпьте сыром и уберите в духовку на 20-25 минут. Тут главное не передержать филе, чтобы оно осталось сочным.
- 9. Филе готово.
- 10.Подавайте немедленно, пока горячее.

🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗІ



Ленивые голубцы без капли жира

• на 100грамм - 90.65 ккал • Б/Ж/У - 9.84/2.25/8.11 •

Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)

Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)

треть стакана риса (70 г.)

1 яйцо

100 г. 15% сметаны

300 г. консервированных томатов в собственном соку

Полпучка укропа

Полпучка петрушки

- 1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
- 2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
- 3. Капусту мелко нарежьте.
- 4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
- 5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
- 6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
- 7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут. Приятного аппетита!



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Мясо по-тайски на 100грамм - 158.8 ккал, Б/Ж/У - 12.63/10.6/3.31

Ингредиенты:

- мясо
- перчик сладкий
- молоко
- карри
- соус соевый
- соль по вкусу
- оливковое масло для жарки

Приготовление:

- 1. Мяско тоненько режем. Перчик режем кто как любит.
- 2. Раскаляем сковородочку или казанчик, наливаем маслица и закладываем мяско. Слегка обжариваем, затем тушим в собственном соку.
- 3. Как жидкость испарится, заливаем молочко и ставим на медленный газ. Тушим пока молочко не испарится.
- 4. После того закладываем перчик и тушим.
- 5. Как перчик протушится, кидаем карри, соевого соуса и соли. Еще тушим некоторое время. Для гарнира наиболее подходит рис.

Приятного аппетита!



🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН



Домашняя творожная масса!

Очень вкусно и питательно! Замена десерту

Ингредиенты:

Творог — 1 пачка (200 г)

Натуральный йогурт — 250 г

Бананы — 2 шт.

Изюм — горсть

Ореховая смесь — горсть

Овсяные хлопья — горсть

Мед — 2 ст.л.

- 1. Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья.
- 2. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.















🥍 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Лазанья с куриной грудкой и творогом!

Ингредиенты:

Макароны твердых сортов (для лазаньи) — 230 г

Репчатый лук — 2 шт.

Куриное филе — 700–800 г

Шампиньоны — 300 г

Томатная паста —150-200 г

Петрушка

Базилик

Сухой базилик

Обезжиренный творог — 400 г

Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100 г

Сыр Моцарелла — 150–200 г

Куриное яйцо — 1 шт.

Соль — по вкусу

Черный молотый перец — по вкусу

Оливковое или подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)

Форма - я использовала форму размером 30x21см и высотой 5 см Фольга

- 1. Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко.
- 2. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассеруем до золотистого цвета.
- 3. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.
- 3. Затем добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленую петрушку, соль и сахар по















🥦 АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне.

- 4. За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем добавляем яйцо и перемешиваем
- 5. Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой 1/4 мясного соуса, 2 слой выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой - 1/3 творожного соуса: 4 слой - 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками).
- 6. В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой 1/4 мясного соуса; 6 слой 1/3 макаронных изделий; 7 слой - 1/3 творожного соуса; 8 слой - 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой - 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой - 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.
- 7. А сверху посыпаем 50 г тертого Пармезана.
- 8. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200 С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.



Курица с грибами, запечённая под картофельной шубой

Ингредиенты:

- 300 гр куриной грудинки (2 шт)
- 250 гр грибов (в идеале шампиньоны)
- 3-4 средних картофелины
- 1 луковица
- 1 ст. ложка муки
- 250 мл молока
- 150 гр сливок (любой жирности, все зависит от желания разожраться)
- 100 гр тёртого сыра (сыра лучше не жалеть)

















РАКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

- соль, перец, зелень по желанию
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Включить духовку на 180 С.

Картофель помыть, положить в холодную воду и варить после закипания 6 минут. Остудить и почистить. Курицу промыть, обсушить и порезать не большими кусочками. Грибы почистить и порезать, лук почистить и порезать кубиками.

В сковороде нагреть мало и обжарить кусочки курицы до румяного цвета, переложить на тарелку. На том же масле обжарить лук, добавить к нему грибы и жарить до испарения жидкости. Всыпать муку, хорошо перемешать и, не переставая мешать, влить молоко со сливками, добавить курицу, соль и перец по вкусу.

В огнеупорную форму выложить соус. Сверху натереть картофель на крупной тёрке, немного присолить и посыпать тёртым сыром.

Запекать на среднем уровне примерно 30 минут.



Бефстроганов

на 100грамм - 175.03 ккал, Б/Ж/У - 11.38/12.51/4.42

Ингредиенты:

Говядина - 600 г

Лук репчатый (100г) - 2 шт.

Перец черный молотый - 1/2 ч.л.

















Петрушка - 20 г Сметана - 250 г Оливковое масло - 40 мл Соль - 1/2 ч.л. Мука пшеничная - 30 г Укроп - 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.

Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности.

К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая.

Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.

Приятного аппетита!



Суфле из говяжьей печени на 100грамм - 118.22 ккал Б/Ж/У - 14.51/3.57/7.12

Ингредиенты:

Печень говяжья 600 гр 2 яйца 2 сред. луковицы Пшеничные отруби 50 гр Молоко 100 мл















АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗН

Соль, перец

Приготовление:

Перемалываем лук и печень в фарш, добавляем яйца, отруби, молоко, соль и перец. Перемешиваем и переливаем в форму. Ставим в разогретую до 220° духовку на 70 мин. Я украсила натёртым сыром. Подавать лучше со сметаной.

Приятного аппетита!