119 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ МОРЕПРОДУКТЫ

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ · ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

WELLNESS + ГАРМОНИЯ

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 результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

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

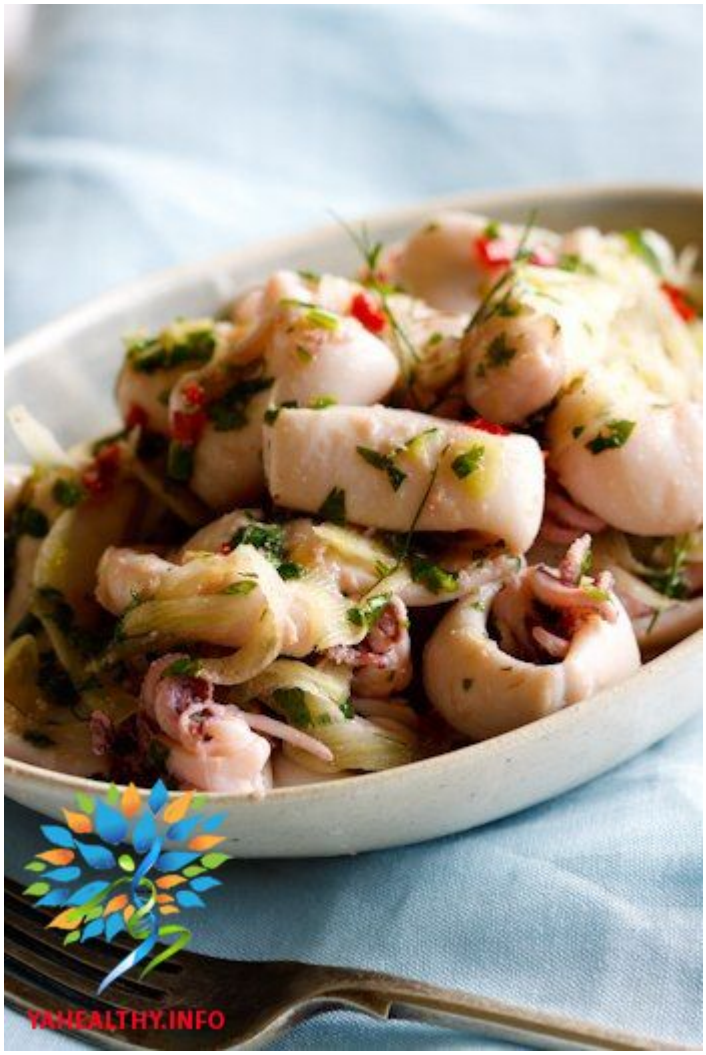
=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.



Ценный источник белка: маринованные кальмары
на 100грамм - 79.34 ккал Б/Ж/У - 14.37/1.88/2.74

Ингредиенты:
Кальмары 500 г
Сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
Цедра одного лимона
Свежая петрушка (рубленная) 3 столовых ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Половинка перца чили
Укроп 1 веточка

Приготовление:
Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.

Приятного аппетита!

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Кальмары ну оооочень вкусные!
Кальмары-2 тушки,
Морковь -1 шт,
Лук-1 шт.
Зелень,
Перец,
Соль

Кальмары отварить, почистить и нарезать кольцами.
Морковь порезать соломкой, потушить минут 10 (можно с ложкой оливкового масла), добавить лук, потушить 3 минуты и добавить нарезенные кальмары, перемешать и еще 3 минуты.
Солим, перчим, добавляем зелень.
Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

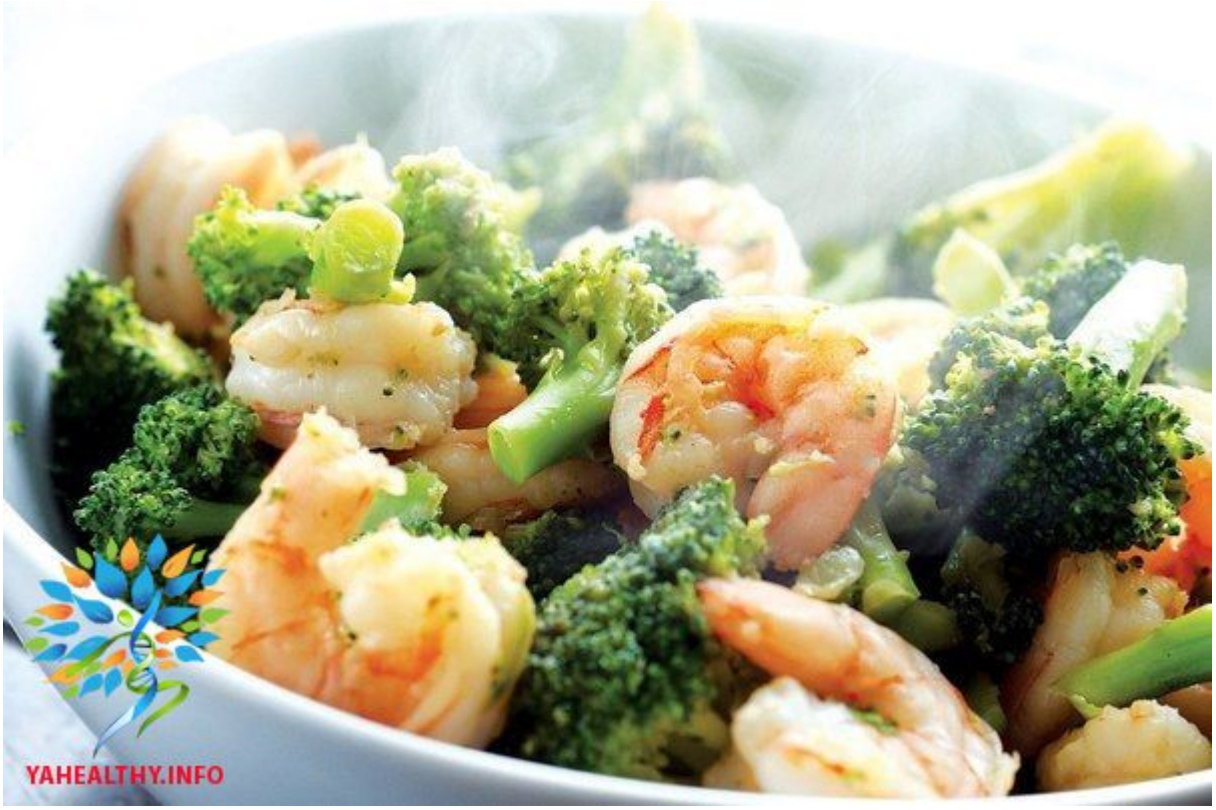
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.

Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Креветки в чесночном соусе
115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

Кальмар, фаршированный омлетом и грибами: полезный перекус или лёгкий ужин
на 100грамм - 124.12 ккал Б/Ж/У - 13.24/7.47/1.22

Ингредиенты:
4 тушки кальмара, предварительно очищенных
5 средних яиц
300 г шампиньонов
небольшой пучок укропа
150 г полутвердого сыра

1 ст.л. оливкового масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке.
В сковороде на среднем огне разогреть масло.
Положить грибы и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут.
Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец.
Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут.
Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать.
Нафаршировать яично-грибной смесью тушки кальмаров.
Заколоть зубочистками.
Смазать кальмаров оливковым маслом, положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.
Запекать около 20 минут.
Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

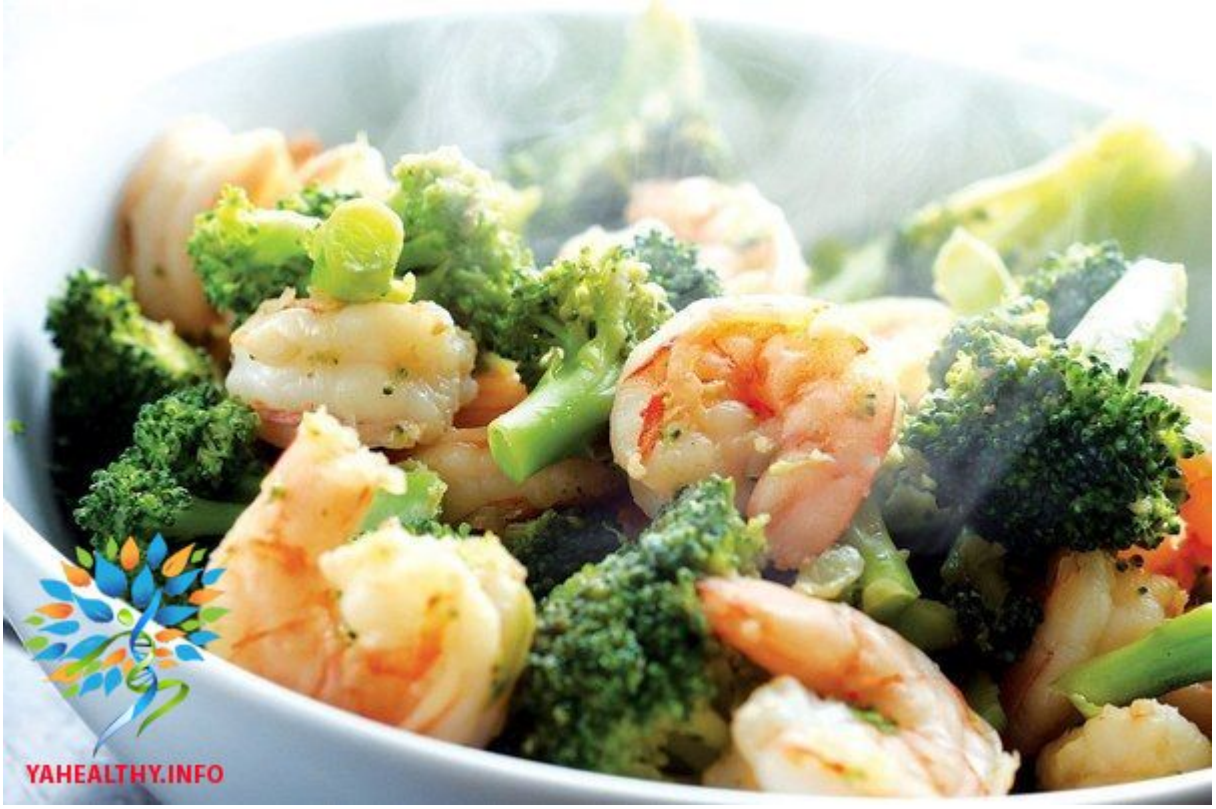
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

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.

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
на 100грамм - 199.39 ккал Б/Ж/У - 10.96/5.9/25.2

Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло оливковое — 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 разогреть. 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.

Приятного аппетита!

Креветки в чесночном соусе
115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить

лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.

Паста с креветками и сыром

Ингредиенты:

Креветки — 0,5 кг
Макаронные изделия — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика
Твердый сыр — 150 г
Сметана — 200 г
Зелень — по вкусу
Лимон — по вкусу

Приготовление:

1. Для начала разморозьте морепродукт кипятком. Затем почистите креветки.
2. Поставьте вариться макароны. Используйте любые. Спагетти или обычные рожки. Итальянские

фетучини или другую пасту.
3. Поставьте на огонь сковороду с оливковым маслом. Измельчите чеснок. Обжарьте в течение 30 секунд и удалите со сковороды.
4. Добавьте креветки и обжарьте в течение 2 минут. Залейте сметаной и тертым сыром.
5. Смешайте макароны с содержимым сковороды. Перемешайте. Сбрызните соком лимона. Украсьте зеленью. Подавайте к столу.

Фаршированные кальмары

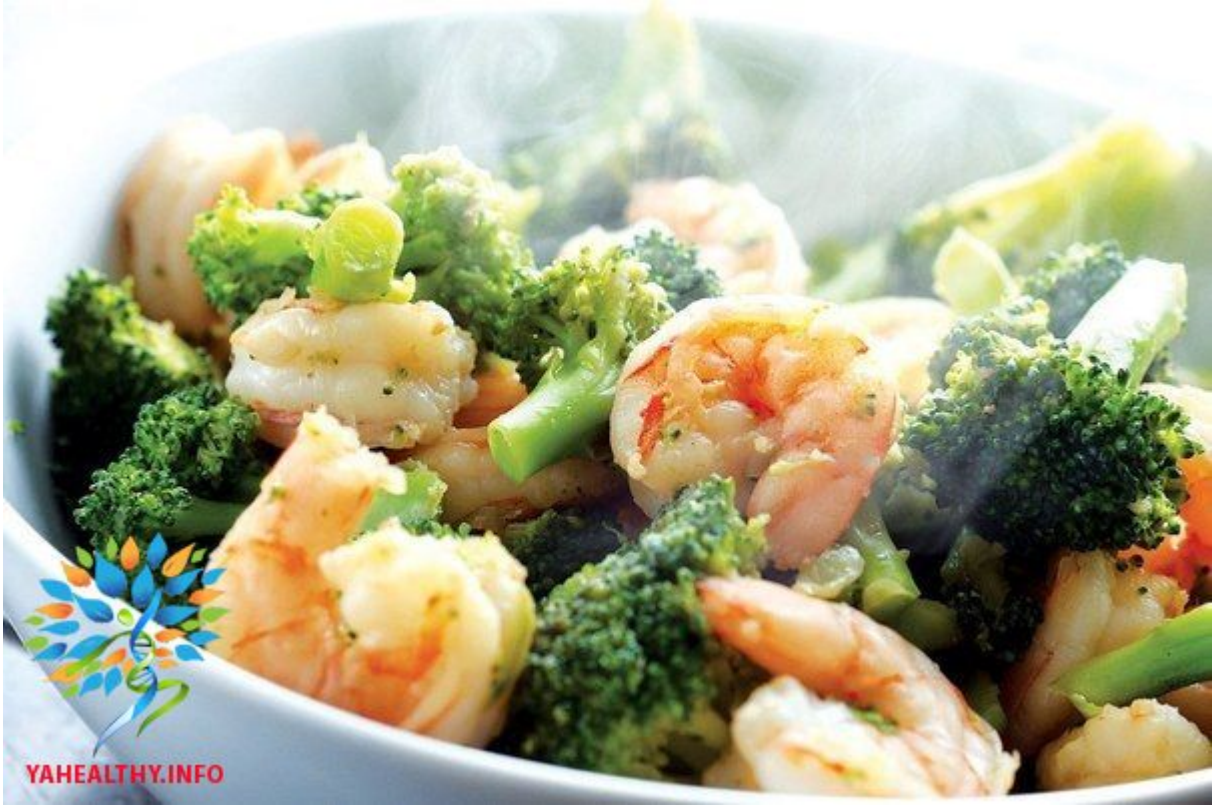
утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

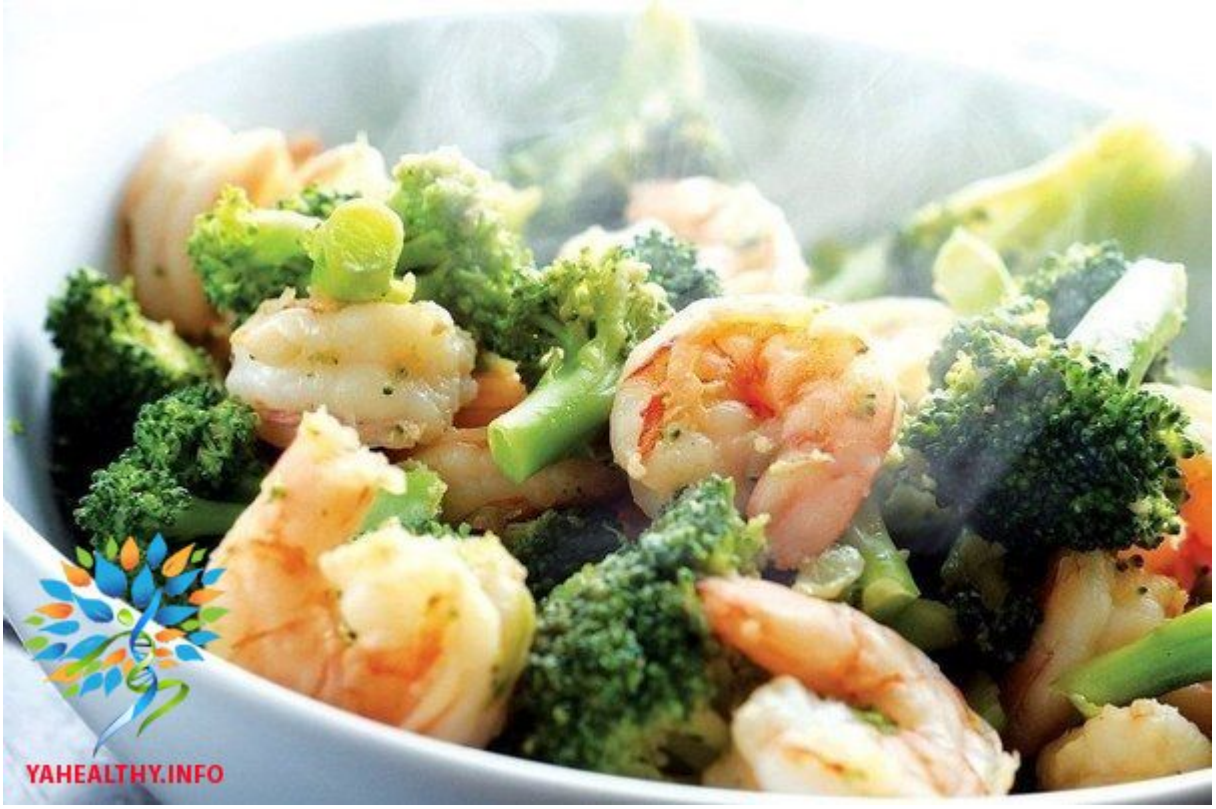
Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами
100ккал

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Креветки под соусом
91 ккал/порцию
Ингредиенты:

-креветки - 800 грамм
-сыр маложирный твердый
-чеснок - 2 зубчика
-молоко - 250 миллилитров
-петрушка
-соль
Приготовление:
Почистите чеснок и измельчите его с помощью чесночницы.
Выложите чеснок в сковородку, налить немного воды. Потом добавьте молока и вскипятите. Почистите креветки и выложите их в сковороду. Всё тщательно перемешайте и тушите на протяжении 10 минут.
Далее помойте зелень и мелко её нарежьте. Посыпьте содержимое сковородки измельчённой петрушкой.
Добавьте сыр. Хорошо перемешайте и тушите до готовности.
В конце уберите креветки с огня и выложите на блюдо.

Фаршированные кальмары

на 100 грамм - 69.66 ккал Б/Ж/У - 10.76/2.45/0.97

Количество порций: 4
Ингредиенты:
4 очищенные тушки кальмара
1 красный болгарский перчик
2 листа китайской капусты
2 сваренных вкрутую яйца
чёрный перчик на кончике ножа
1 ст. ложка натурального йогурта
зелень петрушки или укропа

Способ приготовления:
Тушки кальмара опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем остудить и нафаршировать смесью из овощей, яиц и перчика. Украсить зеленью

Приятного аппетита!

Креветки в чесночном соусе
115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

5 диетических рецептов с кальмарами, разнообразят и украсят любой праздничный стол!

Сохрани себе и обязательно попробуй!

1. Фаршированные кальмары
На 100 гр - 76,66 ккал белки - 11,69 жиры - 3,21 углеводы - 1,06

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
белки яиц,
шампиньоны,
зелень,
нежирного сыра,
соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.
Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

---

2. Высокобелковый салат с кальмарами и орехами
На 100 гр - 127,28 ккал белки - 13,67 жиры - 7,55 углеводы - 2,44

Ингредиенты:

500 гр. кальмаров (у меня получилось 3 штучки)
300 гр. свежих шампиньонов
2 вареных яйца
1 луковица (по желанию)
70 гр. грецких орехов
100 гр. твердого сыра
Зубчик чеснока
Натуральный йогурт
Соль
Зелень для украшения

Приготовление:
1. Кальмаров чистим от кожицы, закидываем в кипящую слегка подсоленную воду. Варим 3-4 минуты. Откидываем на дуршлаг.
2. Пока кальмары остывают, мелко шинкуем лук, режем пластинками грибы. Обжариваем лук и грибы до готовности, солим по вкусу.
3. Орехи измельчаем блендером или мелко рубим.
4. Половину добавляем к грибам, половину оставляем для украшения.
5. Сыр и яйца натираем на мелкой терке, добавляем к грибам.
6. Остывшие кальмары нарезаем соломкой, добавляем в салат.
7. Чеснок натираем на мелкой терке или выдавливаем через пресс, смешиваем с йогуртом. Заправляем салат.
8. Готовый салат посыпаем измельченными орешками и украшаем зеленью.

---

3. Нежный кальмар в сметанном соусе
На 100 гр - 179,19 ккал белки - 13,84 жиры - 9,92 углеводы - 9,91

Ингредиенты:
2-4 тушки кальмара
2 ст.л. сметаны
1 ст.л. муки
1-2 ст.л. оливкового масла.
Соль и черный перец
Немного кипятка в чайнике..)

Приготовление:
Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей. Положить в кипящую подсоленную воду буквально минуты на 2-3, - до тех пор, пока они не побелеют и шкурка не свернется! Вытащить из воды, дать немного остыть. Счистить ножом оставшуюся свернувшуюся шкурку. Нарезать тушки тонкими полосками. Поставить сковороду на огонь, когда она хорошо разогреется, добавить оливковое масло и высыпать туда кальмаров. Быстро их обжарить на большом огне(около 2 минут) периодически перемешивая. Кусочки кальмара должны свернуться, жидкость(если была) выпариться. Посыпаем всё мукой и быстро перемешиваем, даем муке немного обжариться(секунд 10-20), затем выкладываем сметану и добавляем кипяток так чтобы почти покрыть кальмаров, убавляем огонь, накрываем крышкой. Тушим с минуту, затем немного нужно посолить, хорошо поперчить, перемешать и потушить ещё с минуту. Выключаем печь, ГОТОВО!

---

4. Кальмары, фаршированные грибами и сыром
На 100 гр - 100,5 ккал белки - 8,98 жиры - 6,39 углеводы - 2,26

Ингредиенты:
Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.
2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.
3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.
4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.
5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.
6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

---

5. Салат с кальмарами
На 100 гр - 81,95 ккал белки - 9,89 жиры - 3,74 углеводы - 2,36

Ингредиенты:
Кальмар (тушка) — 3 Штуки
Морковь — 1 Штука
Огурец соленый — 1 Штука
Яйца — 2 Штуки
Укроп — - По вкусу
Сметана 10% — 50 Грамм

Приготовление:
1. Кальмары очистить и отварить в течении 3 минут, затем немного охладить и нарезать тонкими колечками.
2. Морковь отварить, остудить и натереть соломкой. Так же натереть солёный огурец.
3. Добавить 2 измельчённых яйца и мелко нарезанную зелень укропа.
4.Поперчить, заправить салат сметаной и тщательно перемешать. Дать настояться пару часов.

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 ккал

Ингредиенты:

креветки — 350 г
морковь — 300 г
красный болгарский перец — 300 г
брокколи — 300 г
лук репчатый — 170 г
чеснок — 3 зубчика
зеленый горошек — 300 г
сок лимона — 1 ст. л.
соль — 0,25 ч. л.
перец чили — 0,25 ч. л.

Приготовление:

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Если вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2–3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут. В качестве гарнира можно подать рис.

Приятного аппетита!

Кальмар по-корейски
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 12.75*3.96*1.56*91.87

Ингредиенты:

●очищенные тушки кальмаров - 1 кг.
●морковь - 2 или 3 шт.
●масло раст.- 2 или 3 ст. л.
●лук репчатый - 1 шт.

●чеснок - 2 или 3 зуб.
●уксус 70% - 1 ч.л.
●соль - по вкусу
●кунжутное семя - по вкусу
●черный и красный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

* Как я варю кальмар:
- кипячу в кастрюле 3 литра воды
- бросаю в кипящую воду тушки кальмара и постоянно помешивая держу их там 2 минуты (не больше)
- вынимаю кальмар шумовкой и промываю тушки холодной водой
- откидываю на дуршлаг

- морковь натираю на терке соломкой, солю, даю постоять и отжимаю образовавшийся сок
- кальмар нарезаю соломкой
- перемешиваю: кальмар, морковь, соль, сахар и уксус
- сверху выкладываю: мелко нарубленный чеснок, красный и черный перец, кунжутное семя
- лук нарезаю полукольцами
- лук выкладываю в кальмар (прямо на перец с чесноком), заливаю маслом и хорошо перемешиваю
- убираю в холодильник и через полчаса можно подавать к столу

Приятного аппетита!

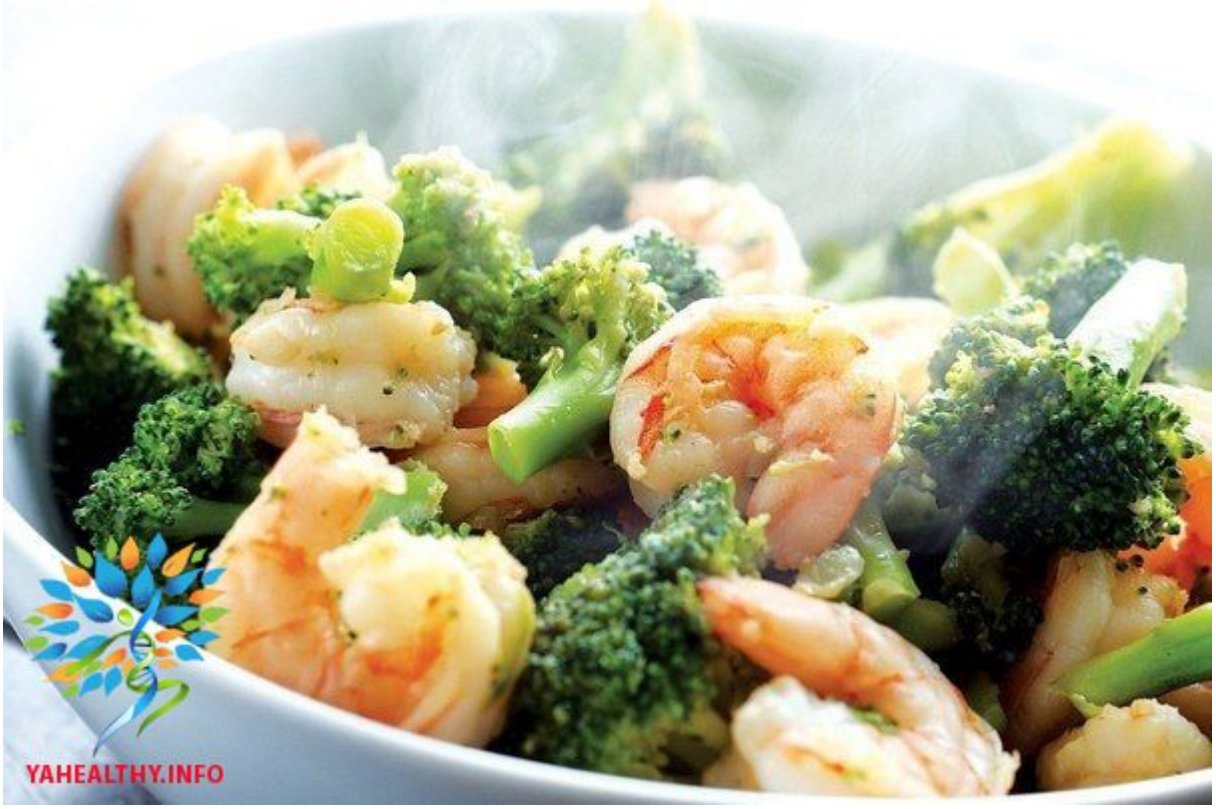
Креветки в соусе

на 100 грамм - 109.29 ккал Б/Ж/У - 19.27/3.11/1.07

Ингредиенты:
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
уксус 1 ст.л
Петрушка свежая 1 пуч.
маложирный сыр
лимон

Приготовление:
Добавьте измельченный в сковороду с водичкой чеснок и красный перец и тушите приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.
можно посыпать тертым сыром

Приятного аппетита!



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

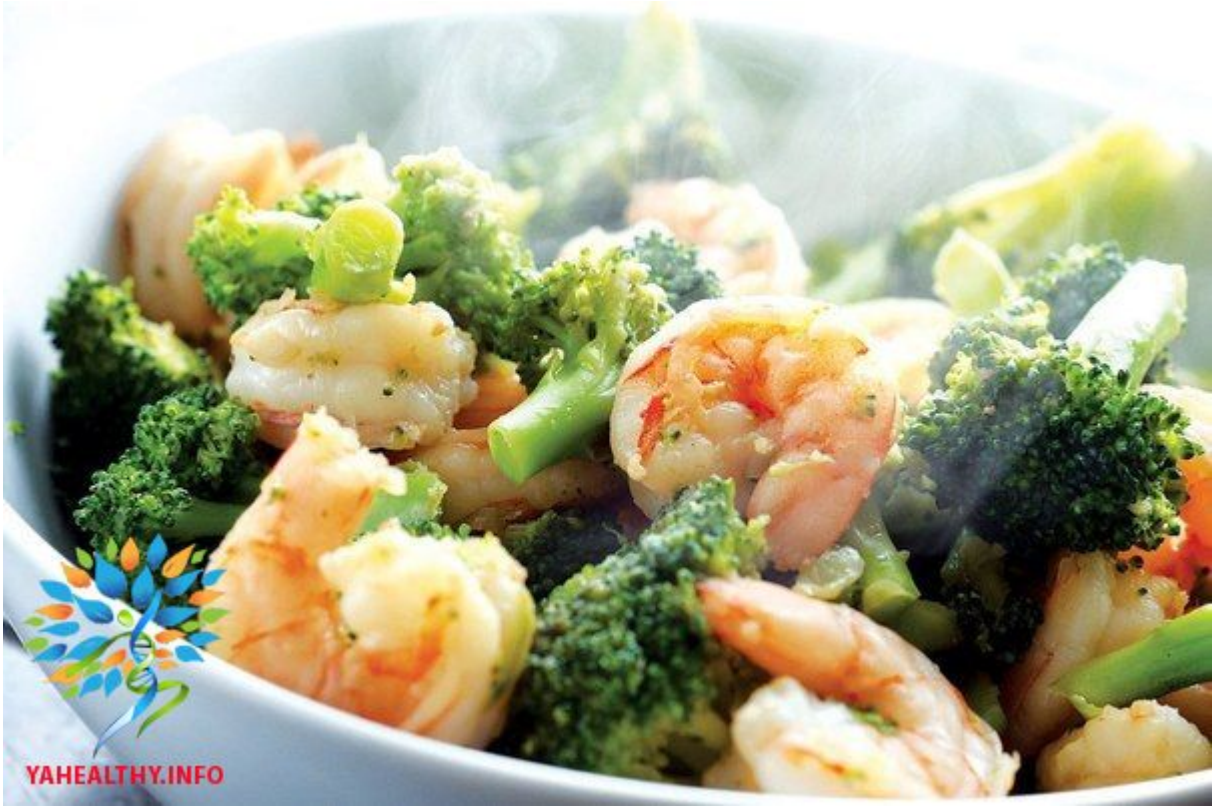
4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить

лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

5 диетических рецептов с кальмарами, разнообразят и украсят любой праздничный стол!

Сохрани себе и обязательно попробуй!

1. Фаршированные кальмары
на 100грамм - 76.56 ккал, Б/Ж/У - 11.69/3.21/1.06

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
белки яиц,
шампиньоны,
зелень,
нежирного сыра,
соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.
Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

2. Высокобелковый салат с кальмарами и орехами
на 100грамм - 127.28 ккал, Б/Ж/У - 13.67/7.55/2.44

Ингредиенты:
500 гр. кальмаров (у меня получилось 3 штучки)
300 гр. свежих шампиньонов
2 вареных яйца
1 луковица (по желанию)
70 гр. грецких орехов
100 гр. твердого сыра
Зубчик чеснока
Натуральный йогурт
Соль
Зелень для украшения

Приготовление:
1. Кальмаров чистим от кожицы, закидываем в кипящую слегка подсоленную воду. Варим 3-4 минуты. Откидываем на дуршлаг.
2. Пока кальмары остывают, мелко шинкуем лук, режем пластинками грибы. Обжариваем лук и грибы до готовности, солим по вкусу.
3. Орехи измельчаем блендером или мелко рубим.
4. Половину добавляем к грибам, половину оставляем для украшения.
5. Сыр и яйца натираем на мелкой терке, добавляем к грибам.
6. Остывшие кальмары нарезаем соломкой, добавляем в салат.
7. Чеснок натираем на мелкой терке или выдавливаем через пресс, смешиваем с йогуртом. Заправляем салат.
8. Готовый салат посыпаем измельченными орешками и украшаем зеленью.

3. Нежный кальмар в сметанном соусе
на 100грамм - 179.19 ккал, Б/Ж/У - 13.84/9.94/9.91

Ингредиенты:
2-4 тушки кальмара
2 ст.л. сметаны
1 ст.л. муки
1-2 ст.л. оливкового масла.
Соль и черный перец

Немного кипятка в чайнике..)

Приготовление:
Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей. Положить в кипящую подсоленную воду буквально минуты на 2-3, - до тех пор, пока они не побелеют и шкурка не свернется! Вытащить из воды, дать немного остыть. Счистить ножом оставшуюся свернувшуюся шкурку. Нарезать тушки тонкими полосками. Поставить сковороду на огонь, когда она хорошо разогреется, добавить оливковое масло и высыпать туда кальмаров. Быстро их обжарить на большом огне(около 2 минут) периодически перемешивая. Кусочки кальмара должны свернуться, жидкость(если была) выпариться. Посыпаем всё мукой и быстро перемешиваем, даем муке немного обжариться(секунд 10-20), затем выкладываем сметану и добавляем кипяток так чтобы почти покрыть кальмаров, убавляем огонь, накрываем крышкой. Тушим с минуту, затем немного нужно посолить, хорошо поперчить, перемешать и потушить ещё с минуту. Выключаем печь, ГОТОВО!

4. Кальмары, фаршированные грибами и сыром
на 100грамм - 100.5 ккал, Б/Ж/У - 8.98/6.39/2.28

Ингредиенты:
Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.
2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.
3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.
4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.
5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.
6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

5. Салат с кальмарами
на 100грамм - 81.95 ккал, Б/Ж/У - 9.89/3.74/2

Ингредиенты:
Кальмар (тушка) — 3 Штуки
Морковь — 1 Штука
Огурец соленый — 1 Штука
Яйца — 2 Штуки
Укроп — - По вкусу
Сметана 10% — 50 Грамм

Приготовление:
1. Кальмары очистить и отварить в течении 3 минут, затем немного охладить и нарезать тонкими колечками.
2. Морковь отварить, остудить и натереть соломкой. Так же натереть солёный огурец.
3. Добавить 2 измельчённых яйца и мелко нарезанную зелень укропа.
4.Поперчить, заправить салат сметаной и тщательно перемешать. Дать настояться пару часов.

Кальмары, фаршированные грибами и сыром
90 ккал на 100 г

Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.

2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.

3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.

4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.

5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.

6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Фаршированные Кальмары

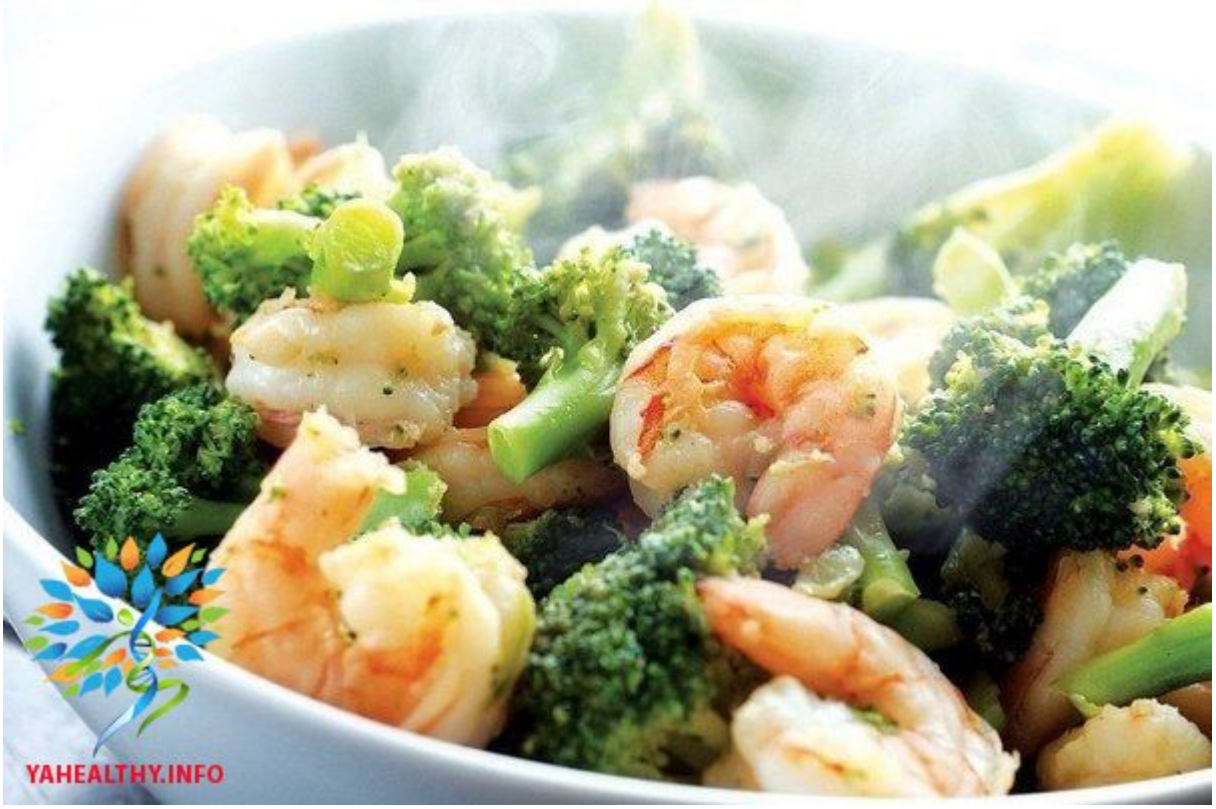
утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами
100ккал

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Кальмар по-корейски
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 12.75*3.96*1.56*91.87

Ингредиенты:

●очищенные тушки кальмаров - 1 кг.
●морковь - 2 или 3 шт.
●масло раст.- 2 или 3 ст. л.
●лук репчатый - 1 шт.
●чеснок - 2 или 3 зуб.
●уксус 70% - 1 ч.л.
●соль - по вкусу

●кунжутное семя - по вкусу
●черный и красный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

* Как я варю кальмар:
- кипячу в кастрюле 3 литра воды
- бросаю в кипящую воду тушки кальмара и постоянно помешивая держу их там 2 минуты (не больше)
- вынимаю кальмар шумовкой и промываю тушки холодной водой
- откидываю на дуршлаг

- морковь натираю на терке соломкой, солю, даю постоять и отжимаю образовавшийся сок
- кальмар нарезаю соломкой
- перемешиваю: кальмар, морковь, соль, сахар и уксус
- сверху выкладываю: мелко нарубленный чеснок, красный и черный перец, кунжутное семя
- лук нарезаю полукольцами
- лук выкладываю в кальмар (прямо на перец с чесноком), заливаю маслом и хорошо перемешиваю
- убираю в холодильник и через полчаса можно подавать к столу

Приятного аппетита!

Кальмары с овощной начинкой
на 100 грамм - 69.66 ккал Б/Ж/У - 10.76/2.45/0.97

Ингредиенты:
4 очищенные тушки кальмара
1 красный болгарский перчик
2 листа китайской капусты
2 сваренных вкрутую яйца
чёрный перчик на кончике ножа
1 ст. ложка натурального йогурта
зелень петрушки или укропа

Приготовление:
Тушки кальмара опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем остудить и нафаршировать смесью из овощей, яиц и перчика. Украсить зеленью

Приятного аппетита!

Салат с креветками и сыром

Состав:
Креветки - 200 гр.
Салат китайский - 250 гр.
Помидоры черри - 10 шт.
Яйцо перепелиное - 10 шт.
Сок лимонный - 1 ч.л.
Соль – по вкусу

Сыр пармезан - 50 гр.
Горчица – 10 мл
Йогурт натуральный - 50 мл

Приготовление:
Нарезать помидоры черри и перепелиные яйца.
Салат порвать руками.
Сыр пармезан натереть на крупной терке.
Выложить на блюдо листья салата, вареные креветки, помидоры черри, яйца и посолить.
Йогурт смешать с лимонным соком и горчицей, немного посолить.
Добавить соус к салату.
Сверху выложить тертый сыр.

100 гр. салатика содержат:
73 ккал
белки – 7,3 гр.
жиры – 3,8 гр.
углеводы – 2,5 гр.

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Фаршированные Кальмары

утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Фаршированные кальмары

утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Нежный кальмар в сметанном соусе
на 100грамм - 179.19 ккал Б/Ж/У - 13.84/9.94/9.91

Ингредиенты:
2-4 тушки кальмара
2 ст.л. сметаны
1 ст.л. муки
1-2 ст.л. оливкового масла.
Соль и черный перец
Немного кипятка в чайнике..)

Приготовление:
Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей. Положить в кипящую подсоленную воду буквально минуты на 2-3, - до тех пор, пока они не побелеют и шкурка не свернется! Вытащить из воды, дать немного остыть. Счистить ножом оставшуюся свернувшуюся шкурку. Нарезать тушки тонкими полосками. Поставить сковороду на огонь, когда она хорошо разогреется, добавить оливковое масло и высыпать туда кальмаров. Быстро их обжарить на большом огне(около 2 минут) периодически перемешивая. Кусочки кальмара должны свернуться, жидкость(если была) выпариться. Посыпаем всё мукой и быстро перемешиваем, даем муке немного обжариться(секунд 10-20), затем выкладываем сметану и добавляем кипяток так чтобы почти покрыть кальмаров, убавляем огонь, накрываем крышкой. Тушим с минуту, затем немного нужно посолить, хорошо поперчить, перемешать и потушить ещё с минуту. Выключаем печь, ГОТОВО!

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.

8 простых блюд с кальмаром: ценный источник белка

Сохрани себе!

1. Фаршированные кальмары, очень вкусно!
на 100грамм - 76.56 ккал Б/Ж/У - 11.69/3.21/1.06

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
белки яиц,
шампиньоны,
зелень,
нежирного сыра,
соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

2. Тушеный кальмар с шампиньонами
на 100грамм - 65.42 ккал Б/Ж/У - 11.48/1.64/2.66

Ингредиенты:
кальмары 300 г
шампиньоны 200 г
соль, перец по вкусу
свежая зелень по вкусу
лук 1 шт.

Приготовление:
Если Вы любите грибы и морепродукты, то это блюдо Вам обязательно понравится.
Лук почистить, порезать и потушить на сковороде вместе с шампиньонами.
Тушки кальмаров почистить, порезать и добавить к шампиньонам. Посолить, поперчить. Добавить при необходимости немного воды. Накрыть крышкой и тушить 2-3 минуты.
Можно подавать как самостоятельною блюдо или с гарниром.

3. Кальмар, фаршированный омлетом и грибами: полезный перекус или лёгкий ужин
на 100грамм - 124.12 ккал Б/Ж/У - 13.24/7.47/1.22

Ингредиенты:
4 тушки кальмара, предварительно очищенных
5 средних яиц
300 г шампиньонов
небольшой пучок укропа
150 г полутвердого сыра
1 ст.л. оливкового масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке.
В сковороде на среднем огне разогреть масло.
Положить грибы и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут.
Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец.
Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут.
Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать.
Нафаршировать яично-грибной смесью тушки кальмаров.
Заколоть зубочистками.
Смазать кальмаров оливковым маслом, положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.
Запекать около 20 минут.
Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.

4. Острые кальмары в маринаде
на 100грамм - 80.35 ккал Б/Ж/У - 14.37/1.89/2.97

Ингредиенты:

Кальмары 500 г
Сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
Цедра одного лимона
Свежая петрушка (рубленная) 3 столовых ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Половинка перца чили
Укроп 1 веточка

Приготовление:
Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.

5. Кальмары, запечённые под сыром
на 100грамм - 91.5 ккал Б/Ж/У - 12.78/3.22/3.89

Ингредиенты:
200 г тушек кальмара
50 г натурального йогурта
2 белка
1 луковица
60 г нежирного сыра
Небольшая морковь

Приготовление:
Кальмар нарезаем полукольцами, морковь натираем на мелкой терке. Лук измельчаем в блендере, перемешиваем с кальмаром и морковкой. Выкладываем в форму. Белки взбиваем до крутых пиков, аккуратно добавляем к ним йогурт и эту смесь так же аккуратно выкладываем в форму, все перемешиваем, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в духовке.

6. Лёгкий салат с кальмарами и овощами
на 100грамм - 78.38 ккал Б/Ж/У - 9.77/2.74/4.25

Ингредиенты:
Кальмары сырые 300 г
Морковь 100 г
Огурец свежий 100 г
Сельдерей черешковый 50 г
Яйцо 2 шт.
Кукуруза консервированная 50 г
Йогурт натуральный 100 г
Соль, перец - по вкусу
Лук зеленый для украшения

Приготовление:
Подготовить кальмары. Опустить их в кипяток на 1 минуту, затем вытащить и очистить под проточной холодной водой от всех внешних и внутренних пленок.Остывшие отваренные кальмары нарезать соломкой.

Морковь отварить до готовности в течение 20 минут, остудить и очистить
Очищенную морковь нарезать соломкой.

Свежий огурец нарезать.
Соединить в одной миске нарезанные кальмары, морковь и огурцы.
Добавить мелко нарезанные черешковый сельдерей
Яйца тоже добавить.
Посолить и поперчить салат из кальмаров.
Добавить йогурт и перемешать.
Переложить салат из кальмаров, огурцов и моркови в блюдо или креманку и подавать на стол.

7. Супер-лёгкий салатик для позднего ужина
на 100грамм - 33.95 ккал Б/Ж/У - 1.17/0.44/6.21

Ингредиенты:
2 свежих огурца
2 сырых моркови
2 яблока
100 г зеленого салата
1/2 стакана натурального йогурта
1/4 лимона
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой
соломкой, а листики салата на 3-4 части каждый.
Все это перемешать и заправить йогуртом, добавив лимонный сок, соль и т.д. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

8. Салат из кальмаров с сыром
на 100грамм - 99.09 ккал Б/Ж/У - 10.12/4.3/5.17

Ингредиенты:
Кальмары - 300 г
Яйцо - 4 шт
Сыр - 70 г
Лук - 1 шт
Яблоки - 2 шт
Йогурт натуральный - 100 г
Соль, перец - по вкусу
Горчица - 1 ст. л

Приготовление:
Сварить вкрутую яйца, отделить белки от желтков и натереть белки на крупной терке. Очищенные яблоки и сыр натереть на крупной терке.
Отварить кальмары и нарезать соломкой. Сладкий лук нарезать тонкими кольцами.
Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и крупно порубить.
Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить салат соусом из йогурта с горчицей и измельченного желтка.

Приятного аппетита!

Креветки с рисом

Ингредиенты:

Сырые очищенные креветки - 500 г
Кукурузный крахмал - 1 ч. л.
Соль - ¼ ч. л.
Молотый черный перец - ¼ ч. л.
Рапсовое или любое растительное масло - 3 ст. л.
Яйца, взбитые - 4 шт.
Лук зеленый, мелко нарезанный - ¼ чашки
Вареный рис - 5 чашек
Замороженная смесь из моркови и горошка, разморозить и слить жидкость - 1 ½ чашки
Соевый соус - 2 ½-3 ст. л.
Кунжутное масло - 1 ½ ч. л.

Приготовление:

1. В средней миске смешайте креветки, кукурузный крахмал, соль, перец. Оставьте мариноваться при комнатной температуре в течение 10 минут.
2. Нагрейте большую сковороду на сильном огне. Налейте на сковороду 2 столовые ложки растительного масла. Положите креветки на горячую сковороду в один слой. Обжарьте около 1 минуты с каждой стороны, или до готовности. Выньте креветки в отдельную миску.
3. В ту же сковороду вылейте взбитые яйца и готовьте на среднем огне, помешивая, до загустения. Снимите приготовленный омлет в миску.
4. Протрите сковороду бумажным полотенцем и поставьте на сильный огонь. Добавьте 1 столовую ложку масла и зеленый лук и пожарьте до появления аромата.
5. Добавьте рис к луку и хорошо перемешайте. Распределите рис равномерно по дну сковороды и готовьте

1-2 минуты, перемешайте и жарьте еще 1-2 минуты.
6. Полейте рис 2 столовыми ложками соевого соуса и хорошо перемешайте.
7. Добавьте кунжутное масло и овощи и снова хорошо перемешайте.
8. Также добавьте приготовленные креветки и вареные яйца и еще раз хорошо перемешайте. Немного поджарьте рис, чтобы он хорошо разогрелся. Добавьте еще одну столовую ложку соевого соуса по вкусу, если это необходимо. Подавайте горячим.

Креветки в сливочно-чесночном соусе

На 100 гр. - 97 ккал.

Сливки 22 % - 300 мл
Креветки - 0.5 кг
Лимон - 1/2
Зелень (укроп и лук) - небольшие пучки
Чеснок - 1 головка

1. Лук и чеснок мелко режем. Зелень мелко режем.
2. Креветки отвариваем и очищаем.
3. Разогреваем сковороду с оливковым маслом. В сковороду кладем лук. Готовим его до мягкости, буквально 5 мин.
4. Засыпаем туда же чеснок. Прожариваем 1 минуту. Закрываем крышкой и тушим это все 5 мин.
5. Выливаем туда сливки.
6. Выжимаем сок лимона. Солим, перчим.
7. Высыпаем креветки. Закрываем крышкой и тушим 7 минут.
8. Засыпаем зелень. Тушим ещё 2 минуты.

Креветки в соусе

на 100 грамм - 109.29 ккал Б/Ж/У - 19.27/3.11/1.07

Ингредиенты:
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
уксус 1 ст.л
Петрушка свежая 1 пуч.
маложирный сыр
лимон

Приготовление:
Добавьте измельченный в сковороду с водичкой чеснок и красный перец и тушите приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

можно посыпать тертым сыром

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать

оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

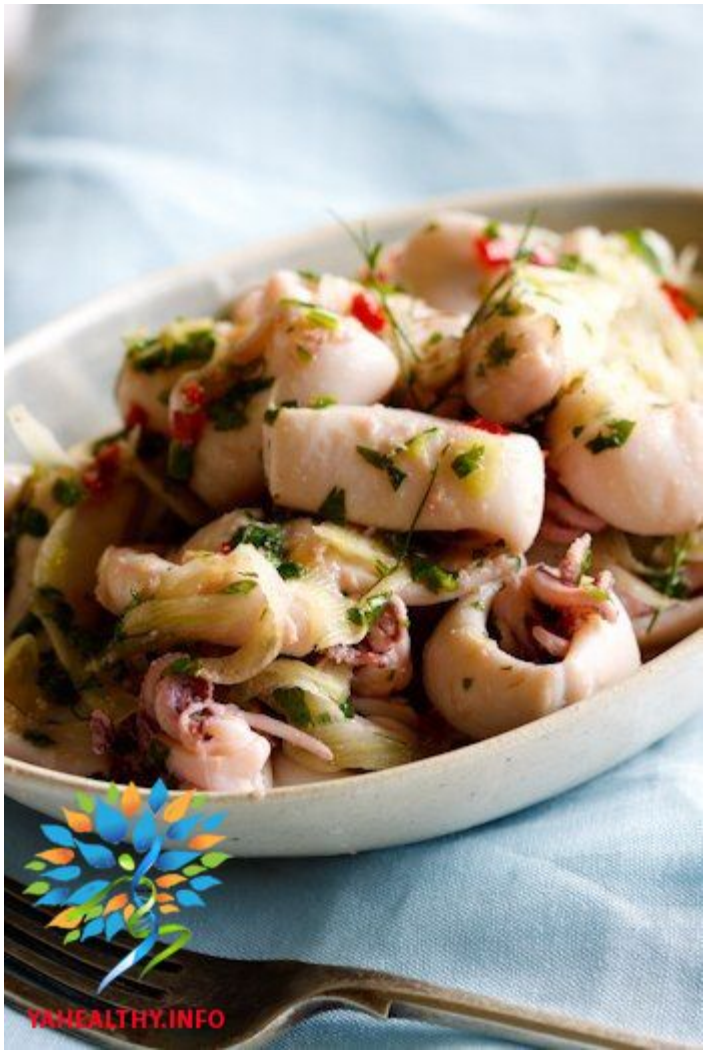
Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Кальмары с грибами, тушённые в йогурте
на 100грамм - 70.89 ккал, Б/Ж/У - 10.13/1.9/4.26

Ингредиенты:
400 г кальмаров
1 луковица
200 г грибов (у нас шампиньоны)
250 г натурального йогурта
1 яичный белок
соль, перец по вкусу
1 ст. ложка соевого соуса
зелень

Приготовление:
1. Кальмары тщательно очистить от кожицы, удалить хорду. Чищеные кальмары нарезать тонкой соломкой или кольцами.
2. Лук мелко порезать и обжарить в сковороде или сотейнике в соевом соусе до мягкости. Добавить нарезанные грибы и немного потушить, минуты 4.
3. Йогурт взбить с белком до получения однородной массы, добавить соль, перец и все перемешать.
4. Добавить йогуртовую смесь к грибам и луку. Довести до кипения и добавить кальмары. Убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить все вместе еще 10 минут, периодически помешивая.
4. Подавать, украсив зеленью.

Приятного аппетита!



Ценный источник белка: маринованные кальмары
на 100грамм - 79.34 ккал Б/Ж/У - 14.37/1.88/2.74

Ингредиенты:
Кальмары 500 г
Сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
Цедра одного лимона
Свежая петрушка (рубленная) 3 столовых ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Половинка перца чили
Укроп 1 веточка

Приготовление:

Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.

Приятного аппетита!

Испанская tortilla с креветками и цуккини

на 100гр 114,9ккал

Ингредиенты:
4 больших яйца
• 200 г чищеных креветок
• 2 небольших цуккини (300 г)
• 2 небольшие луковички-шалот (или одна средняя)
• укроп, лимонный перец, щепотка шафрана, специи по вкусу

о Потереть цуккини на крупной терке
о Мелко порезать лук-шалот и прижарить на 1 ч.л. оливкового масла
о Добавить половину тертых цуккини (отжав сок) и еще подержать на огне 2- 3 минуты. Снять с огня.
о Взбить яйца с половиной (сырых) тертых цуккини, добавить поджаренную смесь посолить поперчить,

добавить специи по вкусу, тщательно перемешать и вылить на горячую сковороду с растопленным маслом
о Выложить сверху креветки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и подержать на огне до готовности.
о При подаче посыпать рубленым укропом
Кто хочет, может все цуккини прижарить с луком, или наоборот оставить сырыми.
Toritilla можно делать в духовке или в микро. Кто как любит и кому как больше нравится.
Можно добавить в яичную смесь чеснок, различную зелень.

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Креветки в сливочно-чесночном соусе

На 100 гр. - 97 ккал.

Сливки 22 % - 300 мл
Креветки - 0.5 кг
Лимон - 1/2
Зелень (укроп и лук) - небольшие пучки
Чеснок - 1 головка

1. Лук и чеснок мелко режем. Зелень мелко режем.
2. Креветки отвариваем и очищаем.
3. Разогреваем сковороду с оливковым маслом. В сковороду кладем лук. Готовим его до мягкости, буквально 5 мин.
4. Засыпаем туда же чеснок. Прожариваем 1 минуту. Закрываем крышкой и тушим это все 5 мин.
5. Выливаем туда сливки.
6. Выжимаем сок лимона. Солим, перчим.
7. Высыпаем креветки. Закрываем крышкой и тушим 7 минут.
8. Засыпаем зелень. Тушим ещё 2 минуты.

Кальмары с овощной начинкой
на 100 грамм - 69.66 ккал Б/Ж/У - 10.76/2.45/0.97

Ингредиенты:
4 очищенные тушки кальмара
1 красный болгарский перчик
2 листа китайской капусты
2 сваренных вкрутую яйца
чёрный перчик на кончике ножа
1 ст. ложка натурального йогурта
зелень петрушки или укропа

Приготовление:
Тушки кальмара опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем остудить и нафаршировать смесью из овощей, яиц и перчика. Украсить зеленью

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

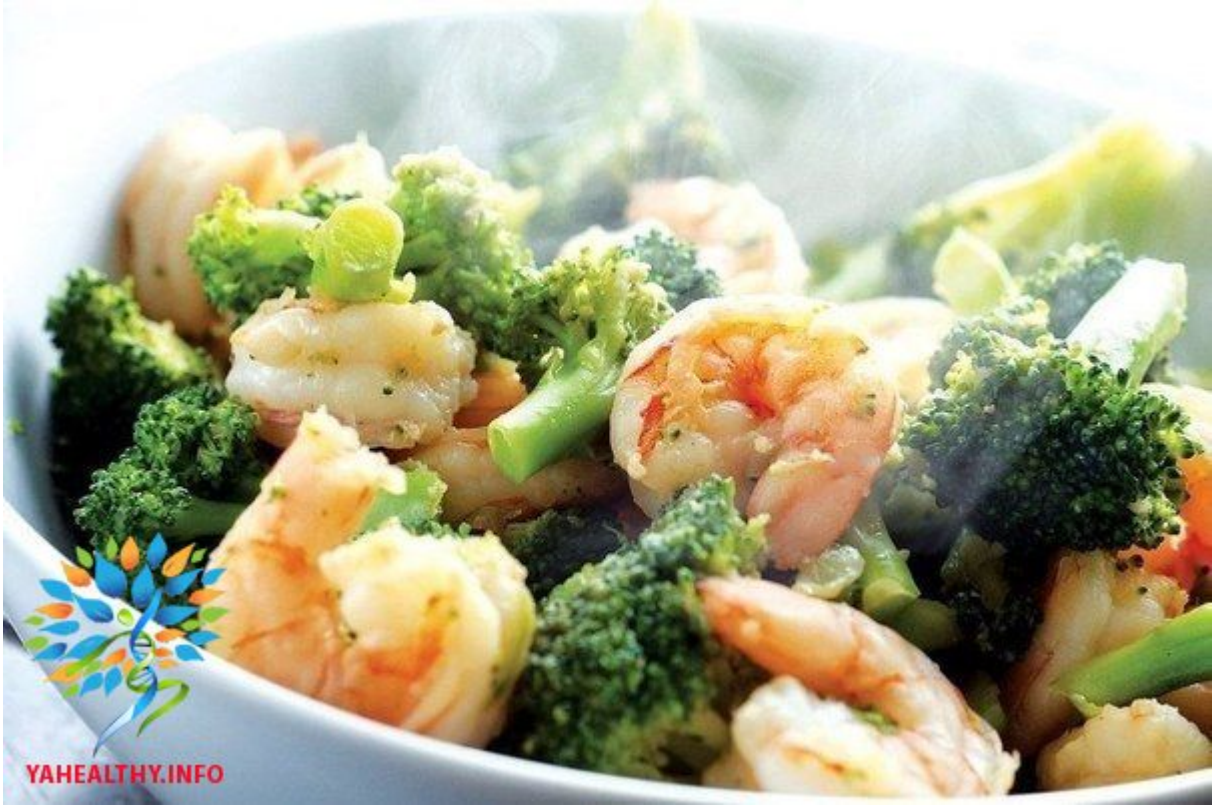
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами
100 ккал

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

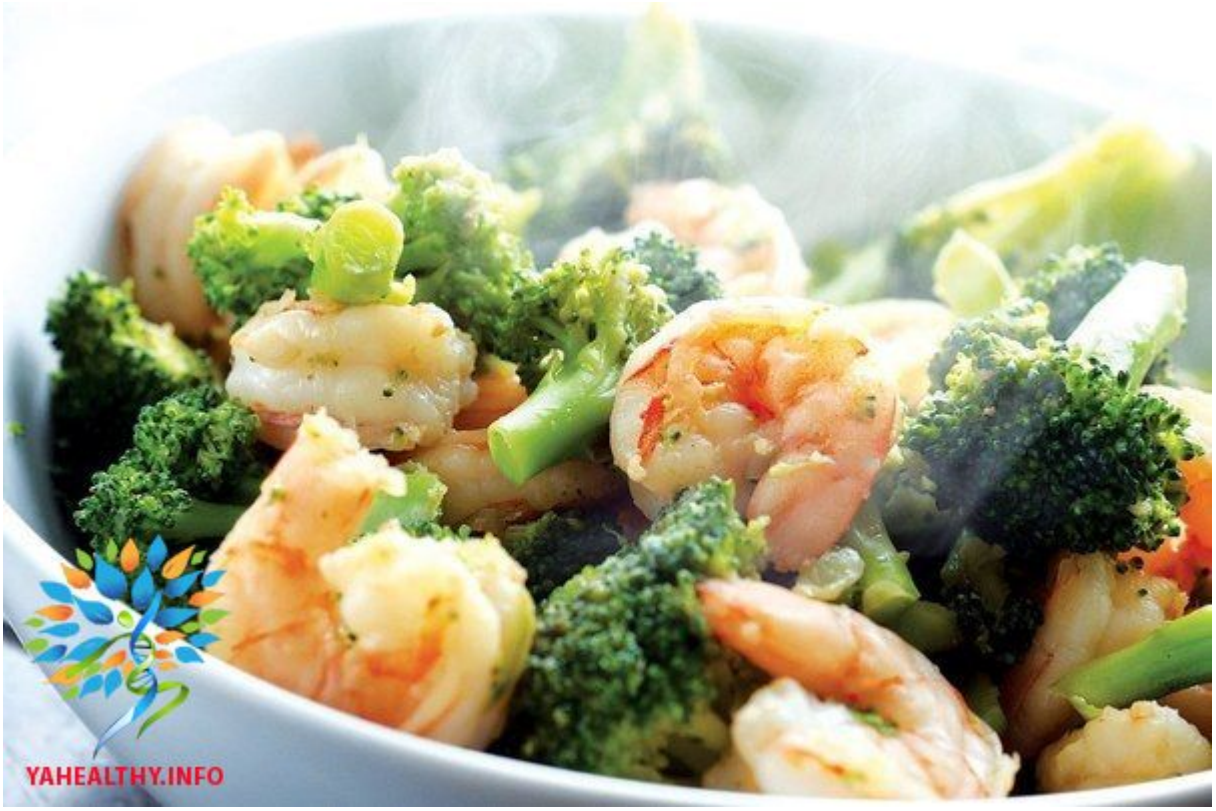
Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус

растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.

Фаршированные кальмары - очень вкусно!
на 100грамм - 100.5 ккал, Б/Ж/У - 8.98/6.39/2.28

Ингредиенты:
Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г

Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 ст. ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.
2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.
3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.
4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.
5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.
6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 ккал

Ингредиенты:

креветки — 350 г
морковь — 300 г
красный болгарский перец — 300 г
брокколи — 300 г
лук репчатый — 170 г
чеснок — 3 зубчика
зеленый горошек — 300 г
сок лимона — 1 ст. л.
соль — 0,25 ч. л.
перец чили — 0,25 ч. л.

Приготовление:

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Если вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2–3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут. В качестве гарнира можно подать рис.

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 ккал

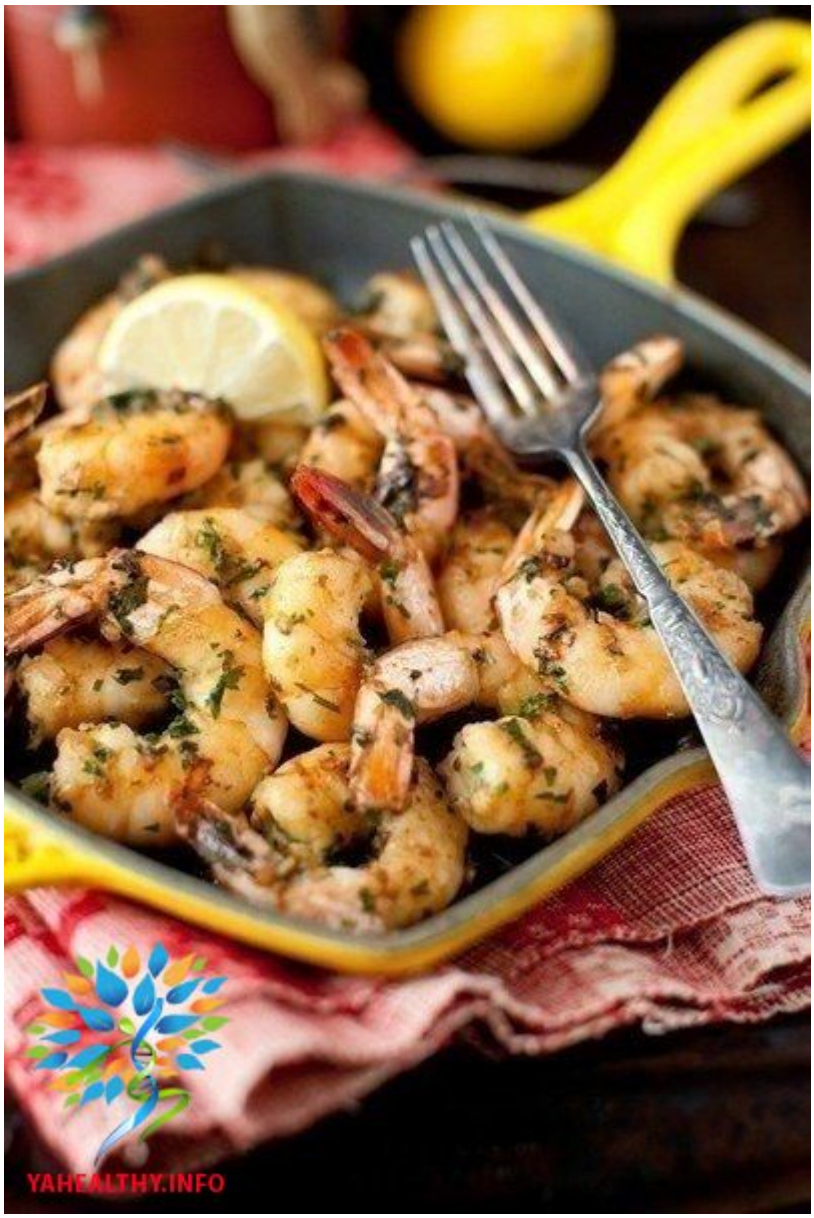
Ингредиенты:

креветки — 350 г
морковь — 300 г
красный болгарский перец — 300 г
брокколи — 300 г
лук репчатый — 170 г
чеснок — 3 зубчика
зеленый горошек — 300 г
сок лимона — 1 ст. л.
соль — 0,25 ч. л.
перец чили — 0,25 ч. л.

Приготовление:

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Если вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2–3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут. В качестве гарнира можно подать рис.

Приятного аппетита!



Креветки с чесноком и петрушкой.
На 100 г - 165 ккал

Ингредиенты:

Оливковое масло - 4-5 столовых ложек
Чеснок - 4 зубчика
Хлопья красного перца - 1 чайная ложка
Паприка - 1 чайная ложка
Креветки - 500 г
Лимон (сок) - 1-2 столовых ложки
Белое сухое вино - 1-2 столовых ложки
Молотый перец - по вкусу
Петрушка нарубленная - 2 столовых ложки
Лимон

Приготовление:

1. В сковороде на маленьком огне нагрейте оливковое масло, обжарьте нарезанный чеснок в хлопьях красного перца и паприке (готовьте около минуты пока не начнет испускать аромат).
2. Увеличьте огонь, выложите креветки (очищенные), влейте лимонный сок и белое вино, перемешайте и готовьте пока креветки не приобретут розового и оранжевого оттенка и не пропекутся (3-5 минут).
3. Посолите, поперчите. Подавайте со свежей петрушкой.

Приятного аппетита

Фаршированные кальмары, очень вкусно!
на 100грамм - 76.56 ккал Б/Ж/У - 11.69/3.21/1.06

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
белки яиц,
шампиньоны,
зелень,
нежирного сыра,
соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.
Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра),

полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Приятного аппетита!

Кальмары с грибами, тушённые в йогурте
на 100грамм - 70.89 ккал, Б/Ж/У - 10.13/1.9/4.26

Ингредиенты:
400 г кальмаров
1 луковица
200 г грибов (у нас шампиньоны)
250 г натурального йогурта
1 яичный белок
соль, перец по вкусу
1 ст. ложка соевого соуса
зелень

Приготовление:
1. Кальмары тщательно очистить от кожицы, удалить хорду. Чищеные кальмары нарезать тонкой соломкой или кольцами.
2. Лук мелко порезать и обжарить в сковороде или сотейнике в соевом соусе до мягкости. Добавить нарезанные грибы и немного потушить, минуты 4.
3. Йогурт взбить с белком до получения однородной массы, добавить соль, перец и все перемешать.
4. Добавить йогуртовую смесь к грибам и луку. Довести до кипения и добавить кальмары. Убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить все вместе еще 10 минут, периодически помешивая.
4. Подавать, украсив зеленью.

Кальмары, фаршированные грибами и сыром
90 ккал на 100 г

Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.

2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.

3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.

4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.

5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.

6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.

10 потрясающих рецептов приготовления креветок

1. Креветки в чесночном соусе

На 100 гр - 100.28 ккал белки - 18.55 жиры - 2.52 углеводы - 0.85

Ингредиенты:

Креветки очищенные 500 г
Чеснок 2 зубчика
Перец красный молотый 1 щепотка
Белый винный уксус 0,3 ст.
Петрушка свежая 1 пучок
Соль, перец по вкусу
Оливковое масло

Приготовление:

Смажьте большую сковороду маслом и разогрейте.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте немного оливкового масла. Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

Приятного аппетита!

2. Креветки под сливочно-чесночным соусом

Итого на 100 грамм - 131.27 ккал Белки- 13.04 Жиры -7.53Углеводы - 2.10

Ингредиенты:

500 г креветок (очищенных)
250 мл сливок
50 мл белого вина
50 г сливочного масла
6-7 зубчиков чеснока
1 лимон (сок)
петрушка

Приготовление:

1.Растопить масло на сковороде, выложить чеснок, нарезанный пластиками, влить сок лимона, обжарить чеснок до подрумянивания, влить вино и сливки, перемешать, довести все до кипения.
2.Выложить креветки, тушить 10 мин, достать креветки, соус еще потомить на слабом огне до уменьшения объема вдвое, затем нагрев плиты выключить, креветки выложить обратно в сковороду.
3.Перед подачей креветки под сливочно-чесночным соусом посыпать рубленой петрушкой.

Приятного аппетита!

3. Овощной салат с креветками

Итого на 100 грамм -91.26 ккал: Белки- 5.3 Жиры - 5.64Углеводы - 1.63

Ингредиенты:

Огурцы — 2 шт.
Помидоры черри — 5 шт.

Морковь — 1 шт.
Креветки (очищенные, отваренные) — 200 г
Масло сливочное — 20 г
Сыр твердый — 20 г
Вино белое (сухое) — 2-3 ст. л.
Хлеб белый — 2 куска
Масло растительное — 2 ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Листья салатные — 1 пучок
Укроп — половина пучка
Соль — по вкусу
Перец (черный, молотый) — по вкусу

Приготовление:

1. Подготовьте ингредиенты.
2. Салатные листья промойте холодной водой, нарежьте или нарвите руками. Положите на тарелки.
3. Огурцы нарежьте тонкой соломкой.
4. Добавьте в салат нарезанные на половинки помидоры черри.
5. Добавьте нарезанную полосками морковь.
6. Сыр тонко нарежьте и добавьте в салат.
7. Хлеб подсушите в тостере, удалите корочки и нарежьте средним кубиком. Добавьте гренки в салат.
8. Креветки немного обжарьте с добавлением сливочного масла, влейте белое вино и потушите 1 минуту. 9. Добавьте в салат креветки и мелко нарезанную зелень укропа. Добавьте соль, чёрный свежемолотый перец, кунжут и заправьте салат растительным маслом и лимонным

4. Запеченные креветки

Ингредиенты на 4 порции:

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

100 гр-106 ккал

Приготовление

1. Разогреть духовку до 250°С.
2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.
4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.
5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно

следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

5. Креветки под соусом

Ингредиенты

-креветки - 800 грамм
-сливочное масло - 50 грамм
-чеснок - 2 зубчика
-сливки - 250 миллилитров
-петрушка
-соль

100 гр- 150 ккал

Приготовление

Почистите чеснок и измельчите его с помощью чесночницы. Выложите чеснок в сковородку, разогрев её со сливочным маслом. Потом добавьте сливки и вскипятите. Почистите креветки и выложите их в сковороду. Всё тщательно перемешайте и тушите на протяжении 10 минут.
Далее помойте зелень и мелко её нарежьте. Посыпьте содержимое сковородки измельчённой петрушкой. Хорошо перемешайте и тушите ещё около 2-3 минут.Выложите креветки в тарелку и продолжайте тушить сливочный соус, пока он не загустеет. Потом выложите креветки в загустевший соус. Всё перемешайте и тушите ещё примерно 3 минуты. В конце уберите креветки с огня и выложите на блюдо.

6. Салат с креветками

Ингредиенты

Куриные яйца — 4 шт.
Йогурт натуральный(нежирный)
Огурец свежий – 4 шт.
Сыр твердый – 300 г
Креветки – 300 Гэтсби

164 ккал/100 грамм

Приготовление

1. Сначала отвариваем все куриные яйца. Измельчаем их и выкладываем в глубокую емкость.
2. Затем нарезаем маленькими кубиками кусочек твердого сыра. Кладем к подготовленным яйцам.
3. Измельчаем свежие огурчики. Добавляем к остальным продуктам.
4. В течение нескольких минут в соленой воде провариваем размороженные креветки. Опускать их следует в кипящую воду, предварительно посоленную. Долго варить не следует: замораживают их уже приготовленными.
5. Даем им немного остыть, и очищаем от панциря и головы. Если креветки у вас крупные, можете их разрезать на несколько частей и тогда уже добавлять в салат.
6. Когда все ингредиенты находятся в емкости, добавляем к ним майонез. Его можно сделать в домашних условиях из куриного яйца, растительного масла, лимонного сока, соли и горчицы за считанные секунды.
7. Перемешиваем салат и подаем в салатницах дорогим гостям или себе любимым.
8. Салатик пришелся по вкусу всем, а особенно любителям морепродуктов. Креветки внесли свой вкус и аромат в это блюдо.

9. Предлагаю вам тоже приготовить подобный салат. С домашним майонезом он получается особенно вкусным!

7. 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

100 гр - 209 ккал

Приготовление

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

8. Салат с креветками, кальмарами, оливками и кукурузой

Ингредиенты

– 200 гр пекинской капусты
- 3 яйца
– 185 гр (1 банка) консервированных кальмаров
– 150 гр креветок (отварные)
– 400 гр кукурузы
– 80 гр оливок
– 8 помидор черри
-йогурт натуральный
- зелень петрушки

136 ккал/100 грамм

Приготовление

1. Яйца отварить до готовности, охладить, очистить, нарезать соломкой.
2. Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать на четыре части.
3. С кальмаров, оливок и кукурузы слить жидкость, оливки разрезать пополам, кальмары нарезать небольшими кусочками.
4. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой.

5. Петрушку вымыть, обсушить, разобрать на листики или мелко нарезать.
6. В салатнике смешать кукурузу, кальмары, креветки, оливки, помидоры черри, пекинскую капусту и яйца, перемешать, заправить салат майонезом, ещё раз хорошо перемешать и украсить зеленью петрушки.

9. Креветки в кляре

Если вы хотите быстро сделать какую-нибудь необычную закуску, то креветки в кляре вам подойдут. Рецепт быстрый, простой, можно сказать, классический. Подавать креветки в кляре можно с любым соусом.

Ингредиенты:

Креветки — 500 Грамм (На половину готовые. (В магазинах такие есть). Очистите их и обрежьте хвостики.)
Мука — 65 Грамм
Соль — По вкусу
Сухари — 1 Стакан
Молоко — 0,5 Стакана
Оливковое масло — 4 Ст. ложки
Количество порций: 5-7

Одна порция-368 ккал

Приготовление

Смешайте муку с солью. И обваляйте каждую креветку в муке. Выложите в тарелку. Приготовьте остальные ингредиенты. Обмакивайте креветки сначала в молоке, потом в сухарях. Обжаривайте креветки до золотистой корочки с обеих сторон. Ваши креветки готовы! Выберите соус по вкусу и подавайте к столу.

Перед подачей я посыпаю креветки в кляре свежим укропом, вы можете полить их лимонным соком или украсить тоже какой-нибудь зеленью. Соус тоже подберите по вкусу - какой вам больше нравится, такой и используйте. Я думаю, что к ним подойдёт любой соус. Удачи в приготовлении!

10. Суп с креветками и сыром

Итого на 100 грамм - 79.43 ккал: Белки- 7.67 Жиры - 4Углеводы - 3.36

Ингредиенты:
Вода — 1 л
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Креветки — 800 г
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст.л.
Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу

Приготовление:

Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.
Кладем овощи в кастрюлю.
Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Кальмары в сметанном соусе

На 100 грамм: белка 12,8 гр., жира 2,2 гр., углеводов 2 гр.,77,8 ккал

Ингредиенты:
1) Кальмар 500 гр., белка 90 гр., жира 1,5 гр., 370 ккал
2) Лук 100 гр., белка 1,4 гр., углеводов 10,4 гр., 41 ккал
3) Сметана 10% 150 мл., белка 4,5 гр., жира 15 гр., углеводов 4,4 гр., 172,5 ккал
4) Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Кальмары вымыть и нарезать кольцами или полосками. Лук почистить и нарезать полукольцами. На

разогретой сковороде обжарить лук. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать. Добавить сметану и кальмары, хорошо перемешать и тушить на среднем огне 5 минут. Периодически помешивать.

Приятного аппетита!

Креветки в соусе

на 100 грамм - 109.29 ккал Б/Ж/У - 19.27/3.11/1.07

Ингредиенты:
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
уксус 1 ст.л
Петрушка свежая 1 пуч.
маложирный сыр
лимон

Приготовление:
Добавьте измельченный в сковороду с водичкой чеснок и красный перец и тушите приблизительно от 3 - 5

минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.
можно посыпать тертым сыром

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе готовятся менее чем за 20 минут и имеют всего лишь 120 калорий на одну порцию.
Запеченные креветки
Дополнить соус с запеченными креветками можно одним ломтиком твердого французского хлеба. Он добавит блюду еще 100 калорий.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция – 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

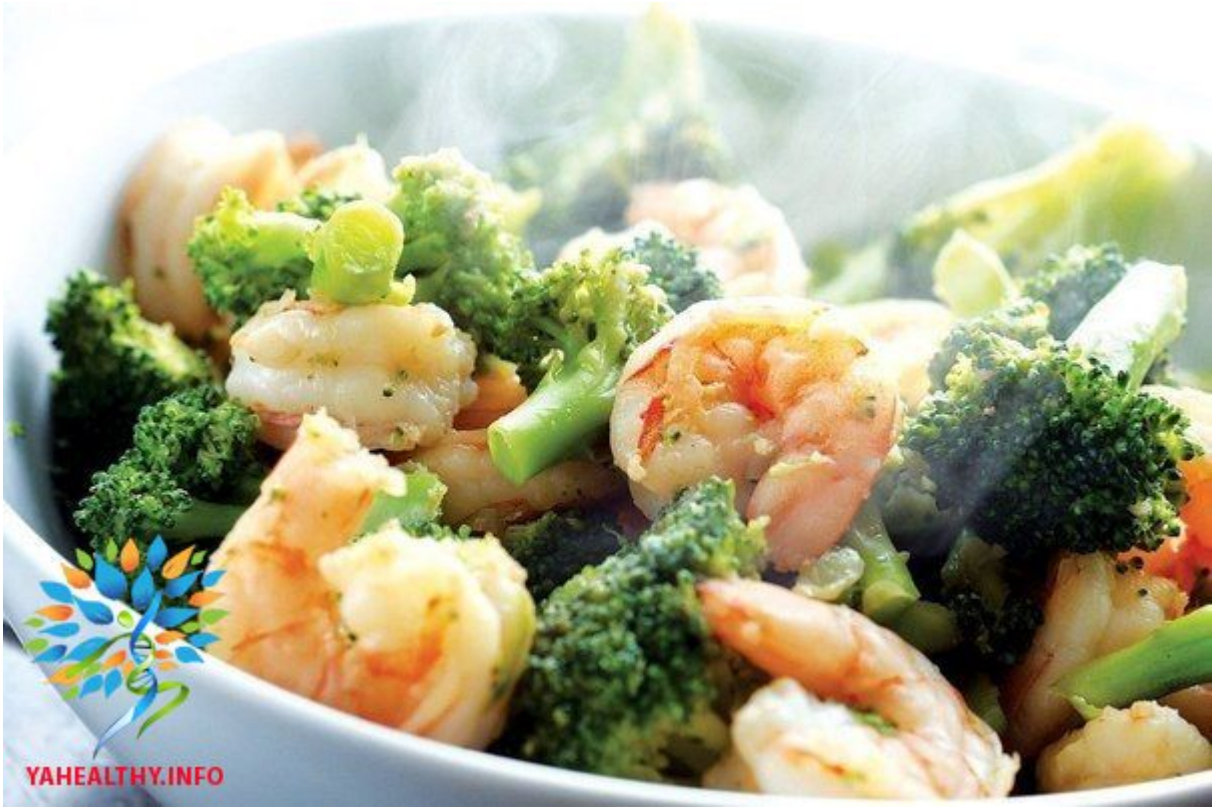
Калорийность креветок (на одну порцию): 217 калорий, 18,1 гр белка, 2,6 гр углеводов, 4 гр жиров, 0,2 гр клетчатки.

Испанская tortilla с креветками и цуккини

на 100гр 114,9ккал

Ингредиенты:
4 больших яйца
• 200 г чищеных креветок
• 2 небольших цуккини (300 г)
• 2 небольшие луковички-шалот (или одна средняя)
• укроп, лимонный перец, щепотка шафрана, специи по вкусу

о Потереть цуккини на крупной терке
о Мелко порезать лук-шалот и прижарить на 1 ч.л. оливкового масла
о Добавить половину тертых цуккини (отжав сок) и еще подержать на огне 2- 3 минуты. Снять с огня.
о Взбить яйца с половиной (сырых) тертых цуккини, добавить поджаренную смесь посолить поперчить, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать и вылить на горячую сковороду с растопленным маслом
о Выложить сверху креветки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и подержать на огне до готовности.
о При подаче посыпать рубленым укропом
Кто хочет, может все цуккини прижарить с луком, или наоборот оставить сырыми.
Toritilla можно делать в духовке или в микро. Кто как любит и кому как больше нравится.
Можно добавить в яичную смесь чеснок, различную зелень.



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок

200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Креветки под сливочно-чесночным соусом
80 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

500 г креветок (очищенных)
250 мл сливок
50 мл белого вина
50 г сливочного масла
6-7 зубчиков чеснока
1 лимон (сок)
петрушка

Приготовление:

Растопить масло на сковороде, выложить чеснок, нарезанный пластиками, влить сок лимона, обжарить чеснок до подрумянивания, влить вино и сливки, перемешать, довести все до кипения.

Выложить креветки, тушить 10 мин, достать креветки, соус еще потомить на слабом огне до уменьшения объема вдвое, затем нагрев плиты выключить, креветки выложить обратно в сковороду.

Перед подачей креветки под сливочно-чесночным соусом посыпать рубленой петрушкой.

Фаршированные кальмары

на 100 грамм - 69.66 ккал Б/Ж/У - 10.76/2.45/0.97

Количество порций: 4
Ингредиенты:
4 очищенные тушки кальмара
1 красный болгарский перчик
2 листа китайской капусты
2 сваренных вкрутую яйца
чёрный перчик на кончике ножа
1 ст. ложка натурального йогурта
зелень петрушки или укропа

Способ приготовления:
Тушки кальмара опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем остудить и нафаршировать смесью из овощей, яиц и перчика. Украсить зеленью

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 ккал

Ингредиенты:

креветки — 350 г
морковь — 300 г
красный болгарский перец — 300 г
брокколи — 300 г
лук репчатый — 170 г
чеснок — 3 зубчика
зеленый горошек — 300 г
сок лимона — 1 ст. л.
соль — 0,25 ч. л.
перец чили — 0,25 ч. л.

Приготовление:

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Если вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2–3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут. В качестве гарнира можно подать рис.

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.

чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.

Креветки в чесночном соусе
115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г

Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

Кальмары, фаршированные грибами и сыром
90 ккал на 100 г

Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки

Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.

2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.

3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.

4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.

5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.

6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Фаршированные кальмары

на 100 грамм - 69.66 ккал Б/Ж/У - 10.76/2.45/0.97

Количество порций: 4
Ингредиенты:
4 очищенные тушки кальмара
1 красный болгарский перчик
2 листа китайской капусты
2 сваренных вкрутую яйца
чёрный перчик на кончике ножа
1 ст. ложка натурального йогурта
зелень петрушки или укропа

Способ приготовления:
Тушки кальмара опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем остудить и нафаршировать смесью из овощей, яиц и перчика. Украсить зеленью

Приятного аппетита!

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 ккал

Ингредиенты:

креветки — 350 г
морковь — 300 г
красный болгарский перец — 300 г
брокколи — 300 г
лук репчатый — 170 г
чеснок — 3 зубчика
зеленый горошек — 300 г
сок лимона — 1 ст. л.
соль — 0,25 ч. л.
перец чили — 0,25 ч. л.

Приготовление:

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Если вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2–3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут. В качестве гарнира можно подать рис.

Приятного аппетита!

Креветки с овощами! Можно скушать в любое время суток!

Ингредиенты:

0,5 кг замороженных неочищенных креветок
200-250 г брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.
Разогреваем сковородку.
Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Креветки в чесночном соусе
115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.
Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.

4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис .

#салат

Салат из руколы, креветок и помидорок-черри

235 калорий, жиры 6 г белки 23,5 г углеводы 8г

Ориентировочное время приготовления: 10 минут
Ингредиенты на 1 порцию:
1 небольшой пучок рукколы
100 г очищенных креветок (лучше крупных)
100 г помидорок черри
10 г пармезана

1 ч.л. бальзамического уксуса
1 ч.л. оливкового масла
чеснок, соль и молотый черный перец по вкусу
Если вы используете варено-мороженые креветки - их достаточно залить кипятком и оставить на пару минут. Если креветки сырые - алгоритм следующий.
В сковороде разогреваем 1 ч.л. растительного масла, кладем нарезанный зубчик чеснока, креветки, солим и перчим. Обжариваем быстро по 2 минуты с каждой стороны и перекладываем на бумажные полотенца, чтобы впитать жир.
Помидорки разрезаем на половинки или четвертинки в зависимости от размера.
Сыр тонко строгаем овощечисткой.
Рукколу кладем в салатник. Добавляем остальные ингредиенты и перемешиваем.
Уксус взбиваем солью и перцем. Сбрызгиваем заправкой салат перед подачей.

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока

1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Салат из креветок. 71ккал на 100г

Ингредиенты на салат из креветок:
креветки (вареные и очищенные) – 500 гр.
крабовые палочки – 200 гр.

огурец – 2 шт.
зеленый салат – 1 пучок.
помидоры черри -2шт
укроп
чеснок
сметана
перец черный молотый

Рецепт салат из креветок:
Огурцы очистим от кожицы и порежем крупной соломкой. Огурцы перемешаем с креветками, помидорами, мелко порезанными крабовыми палочками и зеленью. На дно салатницы уложим листья салата, а сверху выложим наш салат из креветок.

Заправка к салату:
В Сметану добавим соль и перец по вкусу, рубленый чеснок и можно немного капель лимона. Заправим наш салат из креветок полученным соусом.
Салат с креветками готов!

Приятного аппетита!

Очень вкусный салат с креветками, яйцом и зелёным горошком

*В одной порции такого салата:
291 ккал.
Белки- 25 гр.
Жиры-11 гр.
Углеводы- 19 гр.

Салат получается очень сытным, но в то же время и лёгким.

Всё что потребуется это:
креветки очищенные отварные 75 гр.
1 отварное яйцо-крупного размера размера(Large)
авокадо-50 гр.
сладкий зелёный перец-50 гр.
помидор-100 гр.
замороженный горошек-50 гр.
йогурт греческий или натуральный-25 гр. у меня греческий йогурт 10% жирности. можно заменить на некислую сметану маложирную.
лук шалот (или обычный зелёный лук) 2 гр.

1. Отварите яйцо и креветки.
2. Залейте кипятком замороженный горошек и оставьте на 2-3 минуты размораживаться.
3. Порежьте все ингредиенты на мелкие кусочки.
4. Перемешайте всё с 25 граммами йогурта, добавьте специи для салатов и немного соли! Готово!

Как сварить креветки вкусно?

- Для того чтобы сделать креветки более вкусными, перед варкой можно добавить в кастрюлю черный перец горошком, лавровый лист, половинку лимона, нарезанного дольками, гвоздику, зубчики чеснока и пару ложек томатной пасты.
- После того как креветки сварятся, дайте им постоять в таком бульоне 10 минут.
- При подаче к столу можно приготовить очень вкусный соус для креветок. Очистите зубчик чеснока и раздавите его. Мелко нарежьте красный острый перец и обжарьте его на оливковом масле с чесноком. В этот горячий соус добавьте сок одного лимона, зелень укропа и специи по вкусу. Очищенные креветки макайте в этот соус, и вас удивит их необычный пикантный вкус.

Испанская tortilla с креветками и цуккини
на 100гр 114,9ккал

Ингредиенты:
4 больших яйца
• 200 г чищеных креветок
• 2 небольших цуккини (300 г)
• 2 небольшие луковички-шалот (или одна средняя)
• укроп, лимонный перец, щепотка шафрана, специи по вкусу

о Потереть цуккини на крупной терке
о Мелко порезать лук-шалот и прижарить на 1 ч.л. оливкового масла
о Добавить половину тертых цуккини (отжав сок) и еще подержать на огне 2- 3 минуты. Снять с огня.
о Взбить яйца с половиной (сырых) тертых цуккини, добавить поджаренную смесь посолить поперчить, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать и вылить на горячую сковороду с растопленным маслом
о Выложить сверху креветки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и подержать на огне до готовности.
о При подаче посыпать рубленым укропом
Кто хочет, может все цуккини прижарить с луком, или наоборот оставить сырыми.
Toritilla можно делать в духовке или в микро. Кто как любит и кому как больше нравится.
Можно добавить в яичную смесь чеснок, различную зелень.

Фаршированные Кальмары

утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Сегодня на ужин:

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КУНЖУТОМ

Кушайте такие салаты на ужин, и тонкая талия вам гарантирована!

Время приготовления: 20 минут

Нам понадобится:

Помидоры — 3 штуки
Креветки королевские — 300 г
Салат зеленый — 1 пучок
Огурцы — 2 штуки
Соль по вкусу
Йогурт греческий по вкусу
Кунжутные семечки — 3 столовые ложки
Перец черный молотый — по вкусу
Перец красный сушеный — ½ штуки
Лимоны — ½ штуки
Масло оливковое — 2 столовые ложки

Как готовить:

1. Порезать овощи крупно, салат порвать на куски.
2. Для креветок: довести до кипения сильно соленую воду с красным и черным перцем, оливковым маслом и половинкой лимона
(сок предварительно выжать в воду).
3. Добавить креветки. После кипения варить 5 минут.

4. Очистить креветки от панциря.
5. Смешать овощи и креветки.
6. Посыпать кунжутными семечками и заправить греческим йогуртом.

Приятного аппетита!

Салат с креветками с мятной заправкой

• 100 г 103 ккал • Б 11.8 • Ж 5.08 • У 2.8 •

крупные креветки - 10 штук
пучок любимого салата
сыр дор блю - 60 грамм
грейпфрут - 1 шт.
небольшой кусочек корня имбиря
столовая ложка сока лимона
листья мяты
оливковое масло - 3 ст. ложки
соль

1. Подготовить креветки: отварить их и почистить.
2. Мелко порезать имбирь, обжарить его вместе с креветками на небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Оставить остывать.
3. Для заправки взбить в блендере листья небольшого пучка мяты, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку лимонного сока и соль. Листья должны быть очень сильно измельчены.
4. Промыть и просушить салат, выложить его на тарелку. Полить половиной заправки. Затем выложить остывшие креветки, отчищенные от пленочек дольки грейпфрута и порезанный кубиками сыр. Полить оставшейся заправкой.

Фаршированные Кальмары

утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.
брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.

5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.

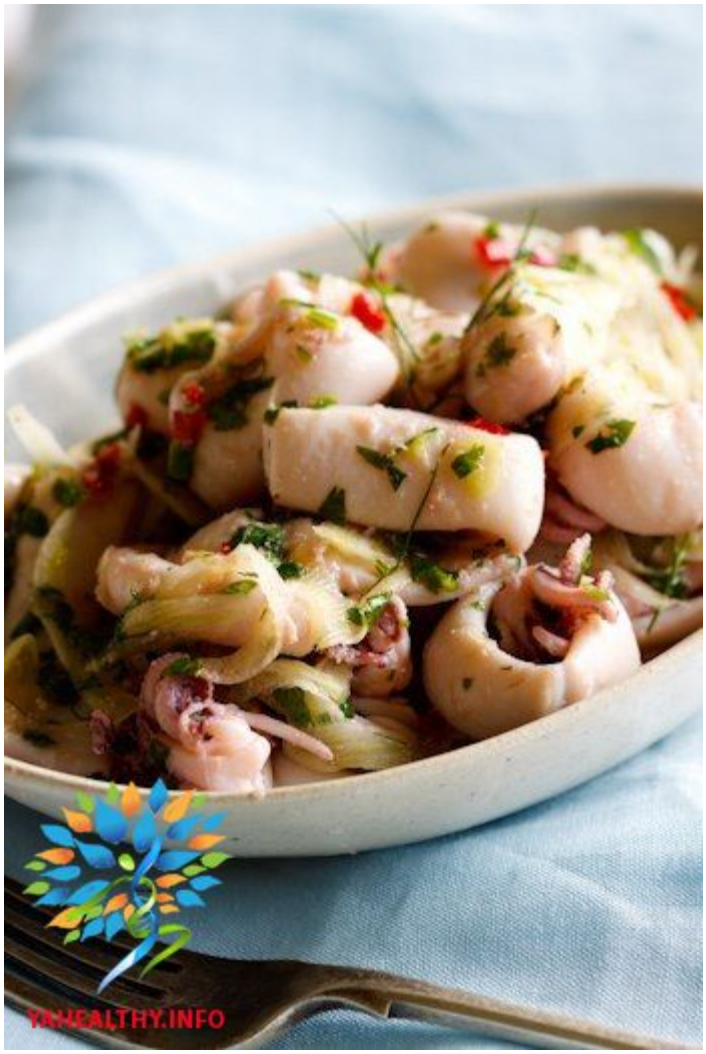
Кальмар, фаршированный омлетом и грибами: полезный перекус или лёгкий ужин
на 100грамм - 124.12 ккал Б/Ж/У - 13.24/7.47/1.22

Ингредиенты:
4 тушки кальмара, предварительно очищенных
5 средних яиц
300 г шампиньонов
небольшой пучок укропа
150 г полутвердого сыра
1 ст.л. оливкового масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:
Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке.
В сковороде на среднем огне разогреть масло.
Положить грибы и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут.
Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец.

Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут.
Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать.
Нафаршировать яично-грибной смесью тушки кальмаров.
Заколоть зубочистками.
Смазать кальмаров оливковым маслом, положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.
Запекать около 20 минут.
Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.

Приятного аппетита!



Ценный источник белка: маринованные кальмары
на 100грамм - 79.34 ккал Б/Ж/У - 14.37/1.88/2.74

Ингредиенты:

Кальмары 500 г
Сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
Цедра одного лимона
Свежая петрушка (рубленная) 3 столовых ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Половинка перца чили
Укроп 1 веточка

Приготовление:
Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.

Приятного аппетита!

Креветки в чесночном соусе

115 ккал/100 гр

Ингредиенты:
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 2 зуб.
Перец красный молотый 1 щеп.

Креветки очищенные 500 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Вино белое сухое (столовое) 0,5 ст.
Петрушка свежая 1 пуч.

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла.
Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.
Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.
Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду вино и лимонный сок и доведите до кипения. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла. Когда масло растает, переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте сразу же.

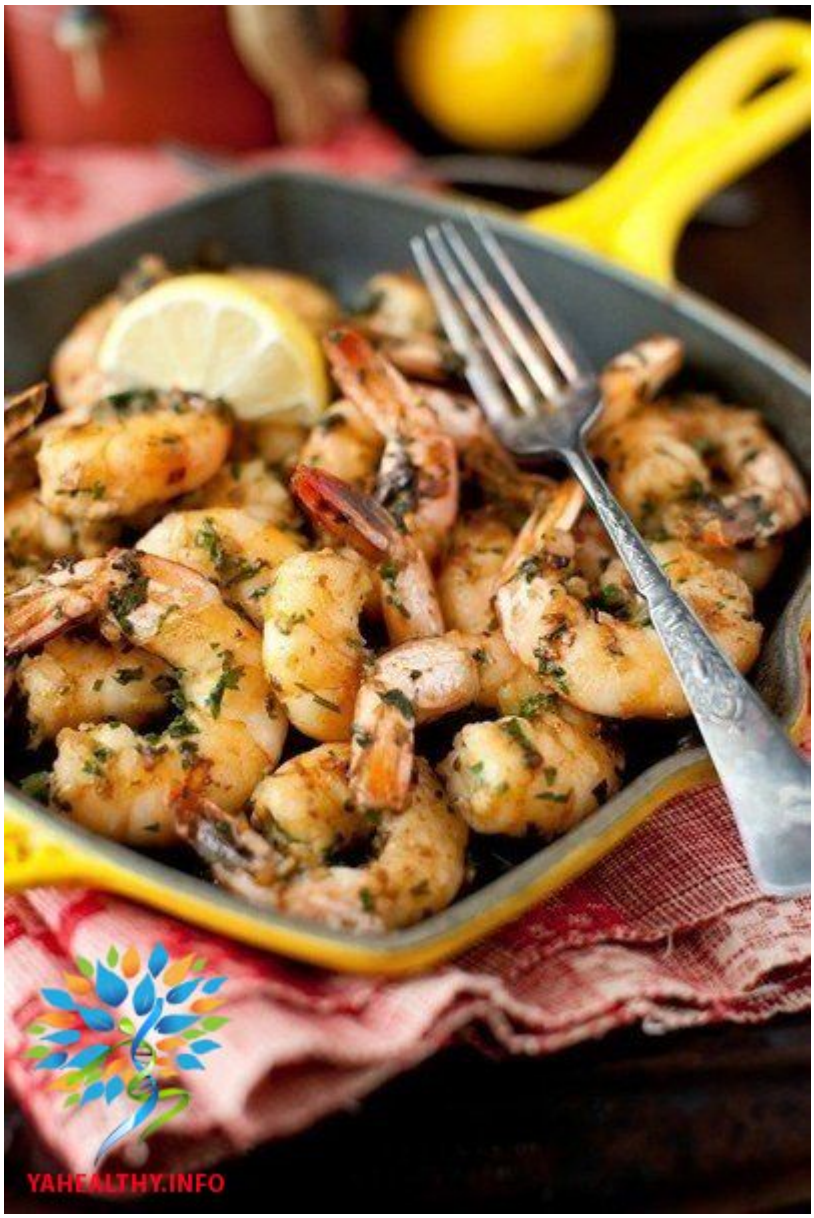
Креветки с овощами по-азиатски

Количество порций: 6
Состав 1 порции: калорийность – 153 калорий

Ингредиенты:
Креветки – 340 г
Чеснок – 3 зубчика
Репчатый лук – 170 г
Соль – ¼ ч. ложки
Кайенский перец – ¼ ч. ложки
Каноловое масло – 1 ст. ложка
Зеленый горошек – 300 г
Красный перец – 300 г
Морковь – 300 г
Брокколи – 300 г
Овощной бульон – 2 ст. ложки
Лимонный сок – 1 ст. ложка

Приготовление:

Положите оттаявшие и обсушенные креветки в глубокую тарелку. Добавьте соль и кайенский перец и хорошо перемешайте.
Разогрейте масло в сковороде-вок на сильном огне. Жарьте креветки, часто помешивая, в течение 5 минут. Выложите креветки обратно в тарелку, оставив жидкость в сковороде.
Порежьте лук, измельчите чеснок и положите их в сковороду. Жарьте в течение 3 минут.
Порежьте перец, морковь и брокколи. Положите их в сковороду вместе с горошком и залейте бульоном. Уменьшите огонь до среднего и готовьте овощи, пока они не станут мягкими, но хрустящими – примерно 4 минуты.
Выложите креветки обратно на сковороду, добавьте лимонный сок и готовьте еще 1 минуту.
При желании подайте с рисом и соевым соусом.



Креветки с чесноком и петрушкой.
На 100 г - 165 ккал

Ингредиенты:

Оливковое масло - 4-5 столовых ложек
Чеснок - 4 зубчика
Хлопья красного перца - 1 чайная ложка
Паприка - 1 чайная ложка
Креветки - 500 г
Лимон (сок) - 1-2 столовых ложки
Белое сухое вино - 1-2 столовых ложки
Молотый перец - по вкусу
Петрушка нарубленная - 2 столовых ложки
Лимон

Приготовление:

1. В сковороде на маленьком огне нагрейте оливковое масло, обжарьте нарезанный чеснок в хлопьях красного перца и паприке (готовьте около минуты пока не начнет испускать аромат).
2. Увеличьте огонь, выложите креветки (очищенные), влейте лимонный сок и белое вино, перемешайте и готовьте пока креветки не приобретут розового и оранжевого оттенка и не пропекутся (3-5 минут).
3. Посолите, поперчите. Подавайте со свежей петрушкой.

Приятного аппетита.

Кальмары, фаршированные грибами и сыром
90 ккал на 100 г

Кальмары 4 штуки
Шампиньоны 800 г
Сыр 200 г
Яйцо 4 штуки
Репчатый лук 2 головки
Морковь 2 штуки
Оливковое масло 4 столовые ложки
Зелень по вкусу
Сметана по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

1 Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета.

2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.

3 Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.

4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте немного сметаны, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.

5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.

6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Кальмар по-корейски
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 12.75*3.96*1.56*91.87
Ингредиенты:

●очищенные тушки кальмаров - 1 кг.

●морковь - 2 или 3 шт.
●масло раст.- 2 или 3 ст. л.
●лук репчатый - 1 шт.
●чеснок - 2 или 3 зуб.
●уксус 70% - 1 ч.л.
●соль - по вкусу
●кунжутное семя - по вкусу
●черный и красный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

* Как я варю кальмар:
- кипячу в кастрюле 3 литра воды
- бросаю в кипящую воду тушки кальмара и постоянно помешивая держу их там 2 минуты (не больше)
- вынимаю кальмар шумовкой и промываю тушки холодной водой
- откидываю на дуршлаг

- морковь натираю на терке соломкой, солю, даю постоять и отжимаю образовавшийся сок
- кальмар нарезаю соломкой
- перемешиваю: кальмар, морковь, соль, сахар и уксус
- сверху выкладываю: мелко нарубленный чеснок, красный и черный перец, кунжутное семя
- лук нарезаю полукольцами
- лук выкладываю в кальмар (прямо на перец с чесноком), заливаю маслом и хорошо перемешиваю
- убираю в холодильник и через полчаса можно подавать к столу

Приятного аппетита!

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Кальмары, фаршированные грибами и сыром

Ингредиенты
Кальмары 4 штуки
Лук репчатый 2 головки
Морковь 2 штуки
Яйцо 4 штуки
Шампиньоны 800 грамм
Сыр 200 грамм
Зелень по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление :
1. Отварить яйца. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, обжарить на сковороде до золотистого цвета.
2. Шампиньоны помыть, мелко порезать и обжарить на медленном огне в течение 5 минут.
3. Отваренные яйца порезать, сыр натереть на крупной терке.
4. Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные ингредиенты для начинки смешайте, добавьте перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.
5. Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.
6. Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.

Салат из креветок. 71ккал на 100г

Ингредиенты на салат из креветок:
креветки (вареные и очищенные) – 500 гр.

крабовые палочки – 200 гр.
огурец – 2 шт.
зеленый салат – 1 пучок.
помидоры черри -2шт
укроп
чеснок
сметана
перец черный молотый

Рецепт салат из креветок:
Огурцы очистим от кожицы и порежем крупной соломкой. Огурцы перемешаем с креветками, помидорами, мелко порезанными крабовыми палочками и зеленью. На дно салатницы уложим листья салата, а сверху выложим наш салат из креветок.

Заправка к салату:
В Сметану добавим соль и перец по вкусу, рубленый чеснок и можно немного капель лимона. Заправим наш салат из креветок полученным соусом.
Салат с креветками готов!

Приятного аппетита

8 простых блюд с кальмаром: ценный источник белка

Сохрани себе!

1. Фаршированные кальмары, очень вкусно!
на 100грамм - 76.56 ккал Б/Ж/У - 11.69/3.21/1.06

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
белки яиц,
шампиньоны,
зелень,
нежирного сыра,
соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.
Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

2. Тушеный кальмар с шампиньонами
на 100грамм - 65.42 ккал Б/Ж/У - 11.48/1.64/2.66

Ингредиенты:
кальмары 300 г
шампиньоны 200 г
соль, перец по вкусу
свежая зелень по вкусу
лук 1 шт.

Приготовление:
Если Вы любите грибы и морепродукты, то это блюдо Вам обязательно понравится.
Лук почистить, порезать и потушить на сковороде вместе с шампиньонами.
Тушки кальмаров почистить, порезать и добавить к шампиньонам. Посолить, поперчить. Добавить при необходимости немного воды. Накрыть крышкой и тушить 2-3 минуты.
Можно подавать как самостоятельною блюдо или с гарниром.

3. Кальмар, фаршированный омлетом и грибами: полезный перекус или лёгкий ужин
на 100грамм - 124.12 ккал Б/Ж/У - 13.24/7.47/1.22

Ингредиенты:
4 тушки кальмара, предварительно очищенных
5 средних яиц
300 г шампиньонов
небольшой пучок укропа
150 г полутвердого сыра
1 ст.л. оливкового масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке.
В сковороде на среднем огне разогреть масло.
Положить грибы и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут.
Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец.
Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут.
Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать.
Нафаршировать яично-грибной смесью тушки кальмаров.
Заколоть зубочистками.
Смазать кальмаров оливковым маслом, положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.
Запекать около 20 минут.
Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.

4. Острые кальмары в маринаде
на 100грамм - 80.35 ккал Б/Ж/У - 14.37/1.89/2.97

Ингредиенты:
Кальмары 500 г
Сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
Цедра одного лимона
Свежая петрушка (рубленная) 3 столовых ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль 1 чайная ложка
Половинка перца чили
Укроп 1 веточка

Приготовление:
Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.

5. Кальмары, запечённые под сыром
на 100грамм - 91.5 ккал Б/Ж/У - 12.78/3.22/3.89

Ингредиенты:
200 г тушек кальмара
50 г натурального йогурта
2 белка
1 луковица
60 г нежирного сыра
Небольшая морковь

Приготовление:
Кальмар нарезаем полукольцами, морковь натираем на мелкой терке. Лук измельчаем в блендере, перемешиваем с кальмаром и морковкой. Выкладываем в форму. Белки взбиваем до крутых пиков, аккуратно добавляем к ним йогурт и эту смесь так же аккуратно выкладываем в форму, все перемешиваем, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в духовке.

6. Лёгкий салат с кальмарами и овощами
на 100грамм - 78.38 ккал Б/Ж/У - 9.77/2.74/4.25

Ингредиенты:
Кальмары сырые 300 г
Морковь 100 г
Огурец свежий 100 г
Сельдерей черешковый 50 г
Яйцо 2 шт.
Кукуруза консервированная 50 г
Йогурт натуральный 100 г
Соль, перец - по вкусу
Лук зеленый для украшения

Приготовление:
Подготовить кальмары. Опустить их в кипяток на 1 минуту, затем вытащить и очистить под проточной холодной водой от всех внешних и внутренних пленок.Остывшие отваренные кальмары нарезать соломкой.
Морковь отварить до готовности в течение 20 минут, остудить и очистить
Очищенную морковь нарезать соломкой.
Свежий огурец нарезать.
Соединить в одной миске нарезанные кальмары, морковь и огурцы.
Добавить мелко нарезанные черешковый сельдерей
Яйца тоже добавить.
Посолить и поперчить салат из кальмаров.
Добавить йогурт и перемешать.
Переложить салат из кальмаров, огурцов и моркови в блюдо или креманку и подавать на стол.

7. Супер-лёгкий салатик для позднего ужина
на 100грамм - 33.95 ккал Б/Ж/У - 1.17/0.44/6.21

Ингредиенты:
2 свежих огурца
2 сырых моркови
2 яблока
100 г зеленого салата
1/2 стакана натурального йогурта
1/4 лимона
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой
соломкой, а листики салата на 3-4 части каждый.
Все это перемешать и заправить йогуртом, добавив лимонный сок, соль и т.д. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

8. Салат из кальмаров с сыром
на 100грамм - 99.09 ккал Б/Ж/У - 10.12/4.3/5.17

Ингредиенты:
Кальмары - 300 г
Яйцо - 4 шт
Сыр - 70 г
Лук - 1 шт
Яблоки - 2 шт

Йогурт натуральный - 100 г
Соль, перец - по вкусу
Горчица - 1 ст. л

Приготовление:
Сварить вкрутую яйца, отделить белки от желтков и натереть белки на крупной терке. Очищенные яблоки и сыр натереть на крупной терке.
Отварить кальмары и нарезать соломкой. Сладкий лук нарезать тонкими кольцами.
Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и крупно порубить.
Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить салат соусом из йогурта с горчицей и измельченного желтка.

Приятного аппетита!

Креветки с овощным ассорти

Рецепт на 6 порций, в одной порции 153 Ккал.

креветки - 350 г.
морковь - 300 г.
красный болгарский перец - 300 г.

брокколи - 300 г.
лук репчатый - 170 г.
чеснок - 3 зубчика
зеленый горошек - 300 г.
сок лимона - 1 ст.л.
масло каноловое - 1 ст.л.
соль - 0.25 ч.л.
кайенский перец - 0.25 ч.л.

1. Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.
2. На сковороду с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.
3. Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут.
4. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.
5. Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.
В качестве гарнира можно подать рис.

Креветки с чесноком и петрушкой

На 100 грамм: белка 19,8 гр., жира 0,9 гр., углеводов 0,9 гр., 90,9 ккал

Ингредиенты:
1) Креветки 500 гр.,белка 110 гр., жира 5 гр., 485 ккал
2) Чеснок 12 гр.,белка 0,8 гр., жира 0,06 гр., углеводов 3,6 гр., 17,2 ккал
3) Лимонный сок 40 мл.,белка 0,4 гр., жира 0,04 гр., углеводов 1,2 гр., 6,4 ккал
4) Красный перец молотый 10 гр., белка 0,07 гр., жира 0,03 гр., углеводов 0,5 гр., 2,1 ккал
5) Паприка, соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
В сковороде на маленьком огне обжарить нарезанный чеснок в хлопьях красного перца и паприке. Увеличить огонь, выложить очищенные креветки, влить лимонный сок, перемешать и готовить, пока креветки не приобретут розового и оранжевого оттенка и не пропекутся (3-5 минут). Посолить, поперчить, посыпать свежей петрушкой по вкусу.

Приятного аппетита!

Кальмары в сметанном соусе

На 100 грамм: белка 12,8 гр., жира 2,2 гр., углеводов 2 гр.,77,8 ккал

Ингредиенты:
1) Кальмар 500 гр., белка 90 гр., жира 1,5 гр., 370 ккал
2) Лук 100 гр., белка 1,4 гр., углеводов 10,4 гр., 41 ккал
3) Сметана 10% 150 мл., белка 4,5 гр., жира 15 гр., углеводов 4,4 гр., 172,5 ккал
4) Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Кальмары вымыть и нарезать кольцами или полосками. Лук почистить и нарезать полукольцами. На разогретой сковороде обжарить лук. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать. Добавить сметану и кальмары, хорошо перемешать и тушить на среднем огне 5 минут. Периодически помешивать.

Приятного аппетита!

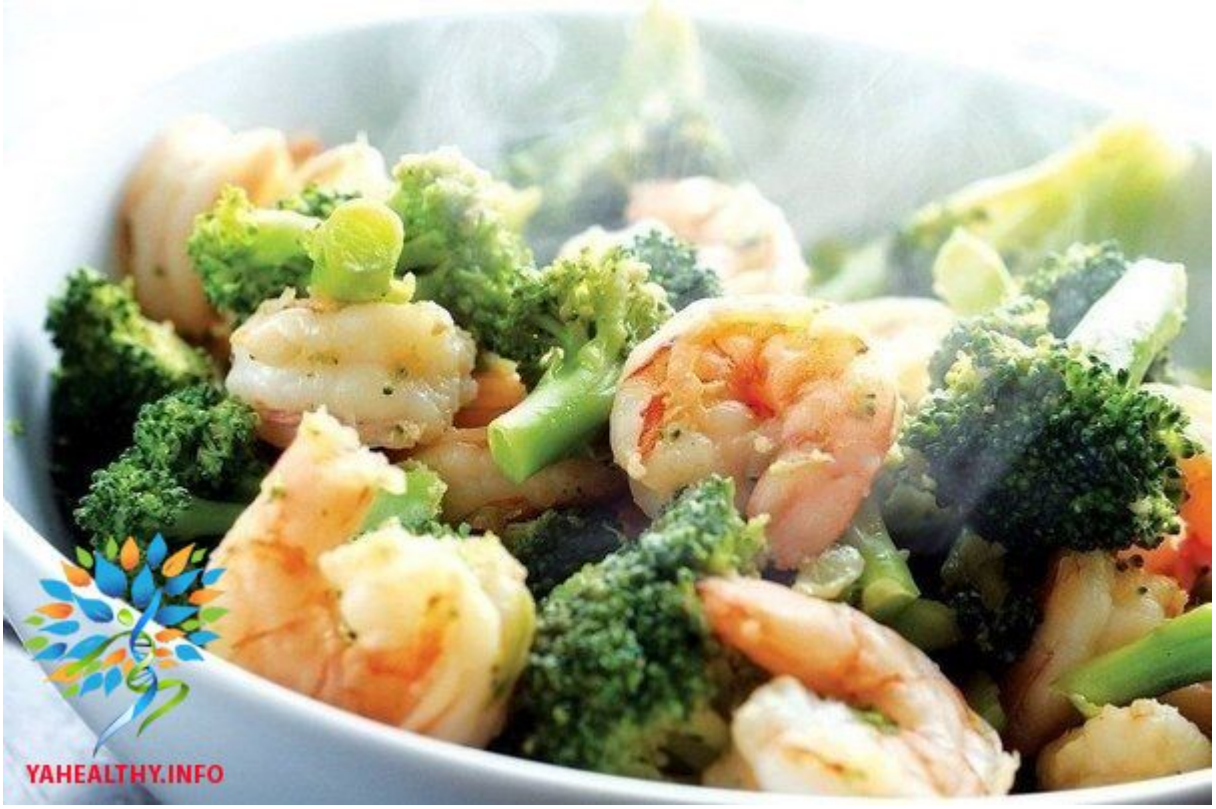
Кальмары в сметанном соусе

На 100 грамм: белка 12,8 гр., жира 2,2 гр., углеводов 2 гр.,77,8 ккал

Ингредиенты:
1) Кальмар 500 гр., белка 90 гр., жира 1,5 гр., 370 ккал
2) Лук 100 гр., белка 1,4 гр., углеводов 10,4 гр., 41 ккал
3) Сметана 10% 150 мл., белка 4,5 гр., жира 15 гр., углеводов 4,4 гр., 172,5 ккал
4) Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Кальмары вымыть и нарезать кольцами или полосками. Лук почистить и нарезать полукольцами. На разогретой сковороде обжарить лук. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать. Добавить сметану и кальмары, хорошо перемешать и тушить на среднем огне 5 минут. Периодически помешивать.

Приятного аппетита!



Для любителей китайской еды - Креветки с овощами
100ккал

Что потребуется:

0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
1 большой сладкий красный перец
имбирь
чеснок
лимон
зеленый лук
соевый соус
растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.
Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать.

Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.

Приятного аппетита!

Запеченные креветки в чесночном соусе
120 калорий на одну порцию.

Ингредиенты на 4 порции (1 порция - 200 грамм креветок и 2 столовые ложки соуса):

800 грамм больших очищенных креветок
1/4 стакана свежего лимонного сока
2 столовые ложки оливкового масла (1 ложка, чтобы смазать противень)
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 250°С.

2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.

3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.

4. Выпекайте при 250°С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.

5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

Суши филадельфия дома

Ингредиенты:

Прессованные водоросли нори – 1 лист
Сливочный сыр Филадельфия — 100 г
Суши – рис — 130 г
Огурец свежий — 1 шт
Лосось (семга) слабосоленый – 150 г
Авокадо –1 шт.
Соус васаби — по вкусу
Соус соевый – по вкусу
Имбирь маринованный — по вкусу

Приготовление суши филадельфия по рецепту:

1. Бамбуковый коврик оборачиваем пищевой пленкой.
2. На бамбуковый коврик выкладываем половину листа нори блестящей стороной вниз.
3. Сверху, на сантиметр сместив вверх, влажными руками кладем готовый рис и равномерно распределяем его по нори.
4. Дальше накрываем рис ковриком, прижимаем, переворачиваем и раскрываем.
5. Нори оказываются сверху. На нори кладем сыр филадельфия. Как вы будете класть сыр – дело ваше: можно равномерным слоем распределить по водорослям, а можно дорожкой по центру будущего ролла.
6. Огурцы и авокадо нарезаем тонкой соломкой. Часть роллов можно сделать с авокадо, часть – с огурцом. Выкладываем их в середине ролла.
7. Аккуратно сворачиваем ролл.
8. Нарезанное филе лосося или семги раскладываем на пленке вплотную.

Кальмары в сметанном соусе

На 100 грамм: белка 12,8 гр., жира 2,2 гр., углеводов 2 гр.,77,8 ккал

Ингредиенты:
1) Кальмар 500 гр., белка 90 гр., жира 1,5 гр., 370 ккал
2) Лук 100 гр., белка 1,4 гр., углеводов 10,4 гр., 41 ккал
3) Сметана 10% 150 мл., белка 4,5 гр., жира 15 гр., углеводов 4,4 гр., 172,5 ккал
4) Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Кальмары вымыть и нарезать кольцами или полосками. Лук почистить и нарезать полукольцами. На разогретой сковороде обжарить лук. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать. Добавить сметану и кальмары, хорошо перемешать и тушить на среднем огне 5 минут. Периодически помешивать.

Приятного аппетита!

Фаршированные Кальмары

утолят аппетит на 2-3 часа

100-150ккал
подходит для белковой диеты

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Для начинки: белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки, полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Кальмары, запечённые под сыром

Итого на 100 грамм - 88 ккал: Белки- 11 Жиры - 4Углеводы - 4

Ингредиенты:

• 200 г тушек кальмара
• 50 г натурального йогурта
• 2 белка
• небольшая морковь
• 1 луковица
• 60 г нежирного сыра

Приготовление:

Кальмар нарезаем полукольцами, морковь натираем на мелкой терке. Лук измельчаем в блендере, перемешиваем с кальмаром и морковкой. Выкладываем в форму. Белки взбиваем до крутых пиков, аккуратно добавляем к ним йогурт и эту смесь так же аккуратно выкладываем в форму, все перемешиваем, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в духовке.

Фаршированные кальмары, невероятно вкусно!
на 100грамм - 121.4 ккал Б/Ж/У - 13.79/6.34/2.6

Ингредиенты:
2 тушки кальмара
Белки яиц,
Шампиньоны,
Зелень,
Нежирного сыра,
Соевый соус.

Приготовление:
2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.
Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.
Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.

Приятного аппетита!

Нежный кальмар в сметанном соусе

На 100 гр - 174.86 ккал белки - 15.22 жиры - 10.96 углеводы - 5.39

Ингредиенты:

2-4 тушки кальмара
2 ст.л. сметаны
1 ст.л. муки
1-2 ст.л. сливочного масла.
Соль и черный перец
Немного кипятка в чайнике..)

Приготовление:

1. Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей. Положить в кипящую подсоленную воду буквально минуты на 2-3, - до тех пор, пока они не побелеют и шкурка не свернется! Вытащить из воды, дать немного остыть.
2. Счистить ножом оставшуюся свернувшуюся шкурку. Нарезать тушки тонкими полосками.
Поставить сковороду на огонь, когда она хорошо разогреется, положить сливочное масло, дать ему растаять и высыпать туда кальмаров.
3. Быстро их обжарить на большом огне(около 2 минут) периодически перемешивая. Кусочки кальмара должны свернуться, жидкость(если была) выпариться.
4. Посыпаем всё мукой и быстро перемешиваем, даем муке немного обжариться(секунд 10-20), затем выкладываем сметану и добавляем кипяток так чтобы почти покрыть кальмаров, убавляем огонь, накрываем крышкой.
5. Тушим с минуту, затем немного нужно посолить, хорошо поперчить, перемешать и потушить ещё с

минуту. Выключаем печь, готово!
Очень вкусно с картофельным пюре на гарнир и в качестве закуски, как самостоятельное блюдо! Люблю его и горячим и холодным! Попробуйте и Вы!

Кальмары ну оооочень вкусные!
Кальмары-2 тушки,
Морковь -1 шт,
Лук-1 шт.
Зелень,
Перец,
Соль

Кальмары отварить, почистить и нарезать кольцами.
Морковь порезать соломкой, потушить минут 10 (можно с ложкой оливкового масла), добавить лук, потушить 3 минуты и добавить нарезенные кальмары, перемешать и еще 3 минуты.
Солим, перчим, добавляем зелень.
Приятного аппетита!