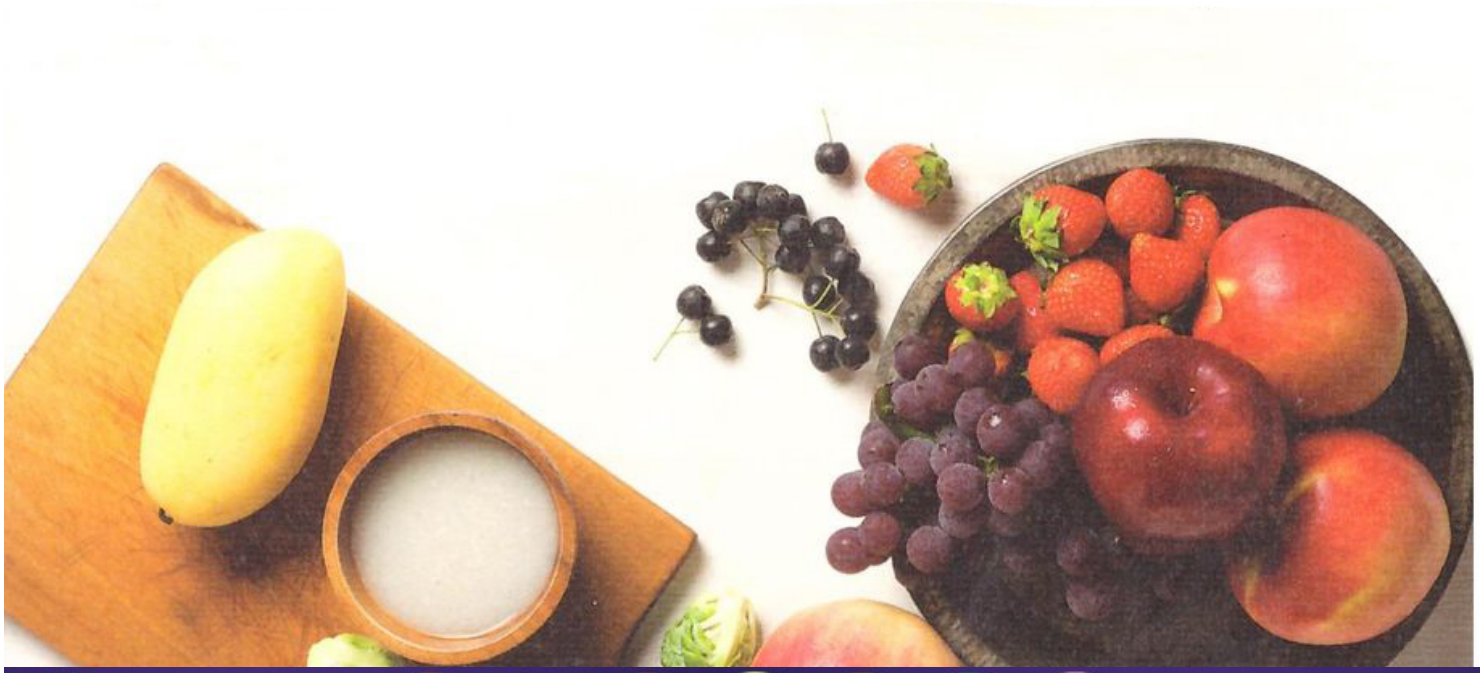
94 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

ПИЦЦА

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=

Творожно - сырная пицца . Пальчики оближешь
На 100 гр - 66,25 ккал белки - 10,55 жиры - 1,87 углеводы - 2,04

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;
-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Приятного аппетита!

Высокобелковая пицца

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.
Яичные белки – 5 шт.
Овсяная мука – 1 ст.л.
Тертый цуккини – ¼ чашки
Специи – по вкусу
Тертый сыр – 2 ч.л.
Соус – на ваш выбор

Приготовление:

1. Взбейте все ингредиенты, кроме сыра.
2. Жарьте на сковородке с антиприграрным покрытием до появления золотистой корочки.
3. Сверху можете выложить куриным филе или тунцом.
4. Посыпьте тертым сыром.

Пицца без дрожжевого теста

Основа для пиццы:
Куриное филе
Лук (пол головки)
Черный молотый перец, соль
1 яйцо
1 ст ложка овсяной муки

Все это перемалываем в блендере до пюреобразной массы.
Разогревам духовку до 180гр
Выкладываем наше "тесто" кругом на бумагу для выпечки.
И выпекаем минут 20.
Начинка может быть абсолютно любой. Например: овощная смесь (помидор, перец, морковь, грибы и любая зелень)
Как только наш корж схватился смазываем его томатной пастой и натуральным йогуртом, выкладываем

овощи и еще минут на 10 в духовку.
Трем сыр на мелкую терку.
Выключаем духовку, посыпаем сыром пиццу и еще минут на 5 оставляем,чтоб сыр расплавился.
Приятного аппетита!

5 рецептов низкокалорийной пиццы, с разнообразными вкусами! Порадуйте себя любимым блюдом без вреда для фигуры!

Сохрани себе!

1. Удивительная куриная пицца без теста - все гениальное просто!
на 100грамм - 110.42 ккал Б/Ж/У - 18.63/2.61/1.86

Ингредиенты:
Филе куриное 600 г
Йогурт натуральный 50 г
Паста томатная 50 г
Маслины без косточек по вкусу
Сыр твердый нежирный 70 г
Помидоры 1 штука

Приготовление:
1. Отбить куриное филе (это наше тесто), выложить в форму и поставить в духовку на 10 минут при 180 градусах.
2. Для начинки смешать соус (томатная паста) и йогурт, достать наше тесто и намазать соусом, посыпать сыром, маслинами, выложить нарезанный помидор — все что, вы хотите.
3. Отправить в духовку на 15 минут.

2. Супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих
на 100грамм - 100.85 ккал Б/Ж/У - 13.58/3.16/4.92

Ингредиенты:
Для теста:
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль, перец
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр нежирного сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
Томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахарозаменитель
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Приготовление:
Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
Смешать со специями
Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
Коржик должен слегка подсохнуть
Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
Нарезаем начинку
Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

3. Куриная пицца (без муки!)
на 100грамм - 109.85 ккал Б/Ж/У - 18.52/2.14/3.46

Ингредиенты:
500 г куриного филе
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
1 перчик чили
50 г нежирного сыра
2-3 ст. л. томатной пасты
1/3 пучка петрушки
сушеного базилика, острая паприка, черный перец, соль

Приготовление:
Филе, лук и чеснок измельчить с помощью мясорубки или кухонного процессора, блендера. Добавить соль

и перец по вкусу, тщательно перемешать, убрать в холодильник на 2 часа. Зелень нарезать, сыр натереть. Духовку разогреть до 200 градусов. Противень застелить бумагой для выпечки. Сформировать из фарша круг. Запекать основу из куриного фарша в предварительно разогретой духовке 15 минут. Смазать томатной пастой, посыпать специями и сыром. Вернуть "пиццу" в духовку на 10 минут. Подавать горячей или теплой.

4. Диетическая пицца с основой из цветной капусты
на 100грамм - 93.98 ккал Б/Ж/У - 6.92/5.84/3.84

Ингредиенты:
цветной капусты - 1,5 ст
яйцо - 1 шт
чеснок - 1 зубок
помидоры - 100 г
соль, перец - по вкусу

Для начинки:
томатный сок - 75 г
оливковое масло - 2 ч. л.
сыр - 100 г (у нас пармезан)
зелень- по вкусу

Приготовление:
Очистить капусту от больших стволов и листьев. Измельчить.
Поставить в микроволновку на 1-2 минуты (смотрите, чтобы не сварилась!)
Слегка остудить и добавить все остальные ингредиенты.
Разогреть духовку до 230С.
Сделать два “коржа” и переложить на пергаментную бумагу.
Выложить на противень и запечь в духовке 15-20 минут до золотистого цвета.
Остудить.
Для начинки добавляем сыр, помидорки и укроп.

5. Творожная пицца с грибами и зеленью
на 100грамм - 62.48 ккал Б/Ж/У - 11.28/1.21/1.81

Ингредиенты:
400 г обезжиренного творога
50 г нежирного сыра
3 яичных белка
2 крупных шампиньона
2 средних помидора
Зелень, в том числе базилик (можно сушеный)
Соль, смесь перцев

Приготовление:
Взбить творог с предварительно натертым сыром и белками. На дно формы, смазанной небольшим количеством оливкового масла, выложить порезанные полукольцами помидоры, подсолить, поперчить и посыпать базиликом. Затем выложить творожную смесь, разровнять.
Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
Отправить в разогретую духовку 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Диетическая кабачковая пицца!
на 100грамм - 63.97 ккал Б/Ж/У - 6.95/1.63/5.4

Ингредиенты:
Кабачки — 1 кг
Сыр 17% — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.

3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Приятного аппетита!

Пицца "Маргарита" на лаваше
на 100грамм - 164.32 ккал Б/Ж/У - 6.8/3.39/26.23

Ингредиенты:
Лаваш - 1 шт
Сулугуни - 40 г
Томаты в собственном соку - 100 мл
Базилик - 1 ст. л
Тимьян - 1 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Поставить сковороду на средний огонь. В это время собрать пиццу. Смазать лаваш томатами в собственном соку. Если они не нарезаны – нарезать их мелкими кубиками. Выложить ломтики сыра, украсить листиками базилика, приправить специями – солью, перцем и тимьяном. Аккуратно переложить пиццу на разогретую сковороду. Готовить на среднем огне 10 минут, пока сыр полностью не расплавится. Снять с огня.
Пицца готова!

Приятного аппетита!

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Пицца Маргарита в лаваше

Калорийность 174, 5 ккал на 100 гр!

На 4 порции нам понадобится:
Лаваш тонкий бездрожжевой - 2шт (200г);
Помидоры — 2шт (400г);
Сливочное масло — 20г;
Сыр Моцарелла — 200-250г;
Базилик сушенный, если нет свежего— по вкусу;
Соль — по вкусу.

Рецепт приготовления:
1) Лаваш смазываем тоненьким слоем слегка размягченного сливочного масла.
2) Сыр Моцарелла трем на средней терке и посыпаем ровным слоем. Если сыр мягкий, то можно нарезать на тоненькие кусочки. Края лаваша оставляем пустыми. Используем только половину сыра (остальная

часть уйдет на второй лаваш).
3) Помидор нарезаем кольцами и выкладываем на сыр, только на 1/3 лаваша.
4) Солим и обильно посыпаем сушеным или свежим базиликом.
5) Аккуратно заворачиваем лаваш.
6) То же проделываем и с другим кусочком лаваша.
7) Затем, разрезаем получившуюся пиццу на половинки, чтобы они поместились в форму для запекания/на сковороду без масла. Получится 4 кусочка. Ставим в духовку разогретую до максимума на 10-15 минут или обжариваем на сухой сковороде по 4 мин с каждой стороны . Подаем горячей.
Приятного аппетита!

Низкокаллорийная пицца на основе цветной капусты

В 100гр 92 ккал

Основа:
цветная капуста — 300гр отварить и помять или натереть на крупной терке
сыр 17% — 150гр натереть на крупной терке
яйцо — 1 шт Все перемешать и выложить на форму застеленную пергаментом.
соль

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
соус: томатная паста 70гр после выпекания смазать основу пиццы соусом
орегано
соль

начинка: куриное филе 120гр отварить и нарезать тонко
грибы шампиньоны 30гр сырые нарезать
перец сладкий 40гр нарезать тонко
лук 15гр тонко нарезать
сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке
Начинку выложить на основание пиццы поверх соуса и посыпать сыром, запекать еще 10 минут.
Пицца очень нежная и мягкая, я отрезаю кусочек и кладу на хлебец и форму держит и хрустит очень вкусно.

Творожная пицца с грибами и зеленью

На 100 гр - 60 ккал белки - 11 жиры - 1 углеводы - 2

Ингредиенты:

• 400 г обезжиренного творога
• 50 г нежирного сыра
• 3 яичных белка
• 2 крупных шампиньона
• 2 средних помидора
• Зелень, в том числе базилик (можно сушеный)
• Соль, смесь перцев

Приготовление:

Взбить творог с предварительно натертым сыром и белками. На дно формы, смазанной небольшим количеством оливкового масла, выложить порезанные полукольцами помидоры, подсолить, поперчить и посыпать базиликом. Затем выложить творожную смесь, разровнять.
Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить. Отправить в разогретую духовку 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Творожно - сырная пицца
На 100 гр - 66,25 ккал белки - 10,55 жиры - 1,87 углеводы - 2,04

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;
-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Нежнейшая пицца без муки
На 100 гр - 113.08 ккал белки - 13.29 жиры - 5.19 углеводы - 3.45

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"

500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра

Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра

Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Диетическая кабачковая пицца!
на 100грамм - 63.97 ккал Б/Ж/У - 6.95/1.63/5.4

Ингредиенты:
Кабачки — 1 кг
Сыр 17% — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Приятного аппетита!

Вкуснейшая куриная пицца без грамма теста
на 100грамм - 120.13 ккал Б/Ж/У - 21.28/2.71/1.49

Ингредиенты:
Филе куриное - 600 г
Йогурт натуральный - 50 г
Сыр твердый нежирный - 70 г
Паста томатная - 50 г

Приготовление:
Отбить куриное филе (это наше тесто), выложить в форму и поставить в духовку на 10 минут при 180 градусах.
Для начинки смешать соус (томатная паста) и йогурт, достать наше тесто и намазать соусом, посыпать сыром.
Отправить в духовку на 15 минут.

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Диетическая кабачковая пицца!

Ингредиенты:

Кабачки — 1 кг
Сыр твердый — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:

1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Высокобелковая пицца

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.
Яичные белки – 5 шт.
Овсяная мука – 1 ст.л.
Тертый цуккини – ¼ чашки
Специи – по вкусу
Тертый сыр – 2 ч.л.
Соус – на ваш выбор

Приготовление:

1. Взбейте все ингредиенты, кроме сыра.
2. Жарьте на сковородке с антиприграрным покрытием до появления золотистой корочки.
3. Сверху можете выложить куриным филе или тунцом.
4. Посыпьте тертым сыром.

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Пицца
100 гр-119 ккал(тесто и соус)

Тесто:
Творог - 200 г
Овсяная/Ржаная мука - 3 ст. ложки
Яйцо - 1 шт.
Сода негашеная - 1 ч. л.
Соль - по вкусу

Соус:
Томатная паста - 2 ст. л.
Кефир - 4 ст. л.
Соль - по вкусу

Начинка:
МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

1. В творог добавляем яйцо, муку,, специи, солим. В конце добавляем соду. По консистенции тесто для

пиццы должно быть как творожная паста, немного липкая. Размешиваем вилкой, и влажными руками формируем два шарика.
2. Аккуратно, сразу на листике делаем две лепешки. Помещаем тесто для пиццы в разогретую духовку на 5-7 минут.
3. Смазываем горяченькую лепешку соусом для пиццы. Затем выкладываем начинку.
4. Помещаем в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Нежнейшая пицца без муки
На 100 гр - 113.08 ккал белки - 13.29 жиры - 5.19 углеводы - 3.45

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.

Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Приятного аппетита!

Супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих

Калорийность -107 ккал на 100 гр.

Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца.

Ингредиенты:

Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:

Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
На 100г.-107ккал
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:

Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:

Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:

томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица
Приготовление:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Диет-Пицца
(супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)

Итого на 100 грамм 118 ккал
Б15 Ж4 У4

Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец

Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
сахарозаменитель по вкусу
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана 10% или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, йогуртом и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Пицца без теста
133 ккал на 100 г

Красный болгарский перец 2 штуки
Яйцо 5 штук
Репчатый лук 2 головки
Помидоры 2 штуки
Сыр твердый 75 г
Растительное масло 3 столовые ложки

Время приготовления - 40 мин.

1 Очистить и мелко порезать лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.

2 Обжарить на растительном масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать

несколько минут, пока перец не размягчится.

3 Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.

4 Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.

5 Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.

6 Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.

Быстрая пицца на всю семью. Чередование

-Яйца — 2 Штуки
-Крахмал кукурузный — 3 Ст. ложки
-Ветчина обезжиренная — 150 Грамм
-Лук — 1/2 Штуки
-Помидор — 1 Штука
-Сыр обезжиренный — 100 Грамм
-Зелень — По вкусу

Смешиваем яйца и крахмал. Хорошенько перемешиваем. Получившееся тесто выливаем в форму для запекания.
Далее выкладываем начинку. У меня сперва идет ветчинка. Затем - слой лука. Затем - помидоры. Затем посыпаем пиццу слоем тертого сыра. При желании можно посыпать зеленью.
Ставим в духовку, разогретую до 200 градусов, и запекаем пиццу до готовности - примерно 10-15 минут.

Вкуснейшая низкокалорийная пицца без муки
на 100грамм - 113.08 ккал Б/Ж/У - 13.29/5.19/3.45

Ингредиенты:
Основа:
300 г цветной капусты
150 г сыра низкой жирности
1 яйцо
Соль

Начинка:
50 г томатной пасты
150 г куриного филе
30 г шампиньонов
40 г сладкого перца
15 г лука
50 г сыра низкой жирности
Соль, приправы по вкусу

Приготовление:
Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.
Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Приятного аппетита!

Пицца диетическая без дрожжей
на 100грамм - 140.94 ккал, Б/Ж/У - 8.4/2.14/22.13

Ингредиенты:
Мука пшеничная -500гр
Кефир нежирный -400мл
Яйца кур -100гр(2шт)
Соль -1ч. л.,
Сода -1ч. л., Можно добавить специй

Соус:

Помидоры -350гр,
Можно добавить кусочек, порезанный без семян, зелёного острого перчика.

Начинка:
Шампиньоны свежие -150гр
Чеснок -20гр
Куриное филе -200гр
Сыр твердый -100гр.

Приготовление:
1. Соус: помидоры замочить в кипятке на 15 - 20 мин. Затем под холодную воду. Очистить от кожуры, измельчить в блендере. Поставить на огонь, закипит поперчить посолить. По желанию добавить острый перец.
2. Для приготовления теста все продукты смешиваем. Делим на три части. Одну из трёх частей выкладываем в силиконовую, круглую форму либо на силиконовый коврик. Руки можно смочить водой, потому что тесто липкое должно получиться. Ставим в прогретую духовку 180 градусов на 8 -10мин.
3. Вытаскиваем из духовки, мажем соусом, сверху выкладываем начинку, натёртый сыр. И опять в духовку на 15 -20 мин.

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Пицца без теста
153 калл на 100гр

3 порции
Время приготовления — 40 мин.

Лук репчатый — 2 головки
Перец болгарский красный — 2 штуки
Масло растительное — 3 столовые ложки
Яйцо — 5 штук
Помидоры — 2 штуки
Сыр твердый — 75 г

Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.

Обжарить на растительном масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.

Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.

Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.

Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.

Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволновой печи.

Диетическая кабачковая пицца!
на 100грамм - 63.97 ккал Б/Ж/У - 6.95/1.63/5.4

Ингредиенты:
Кабачки — 1 кг
Сыр 17% — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Правильная пицца!

куриное филе 1шт
творожный сыр 2ст.л
1яйцо
1ст.л овсяных отрубей
помидор
огурец
перец
креветки
сыр

Приготовление:
Куриное филе перемалываем в блендере, добавляем творожный сыр, отруби, яйцо, соль, перец по вкусу. Тщательно перемешиваем, выкладываем на противень застеленный фольгой/силиконовым ковриком, лепим форму круга, толщиной 1-1,5см. Ставим в разогретую духовку на 180гр.

Режем овощи, чистим креветки (я предварительно отварила их в воде с солью и лимонным соком, примерно 5минут).
Спустя 20минут, достаем основу нашей пиццы. Сверху выкладываем овощи и креветки. Убираем на 15минут в духовку.

За 5 минут до готовности натираем сверху сыр.

Сочная, аппетитная, вкусная пицца готова!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра

Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

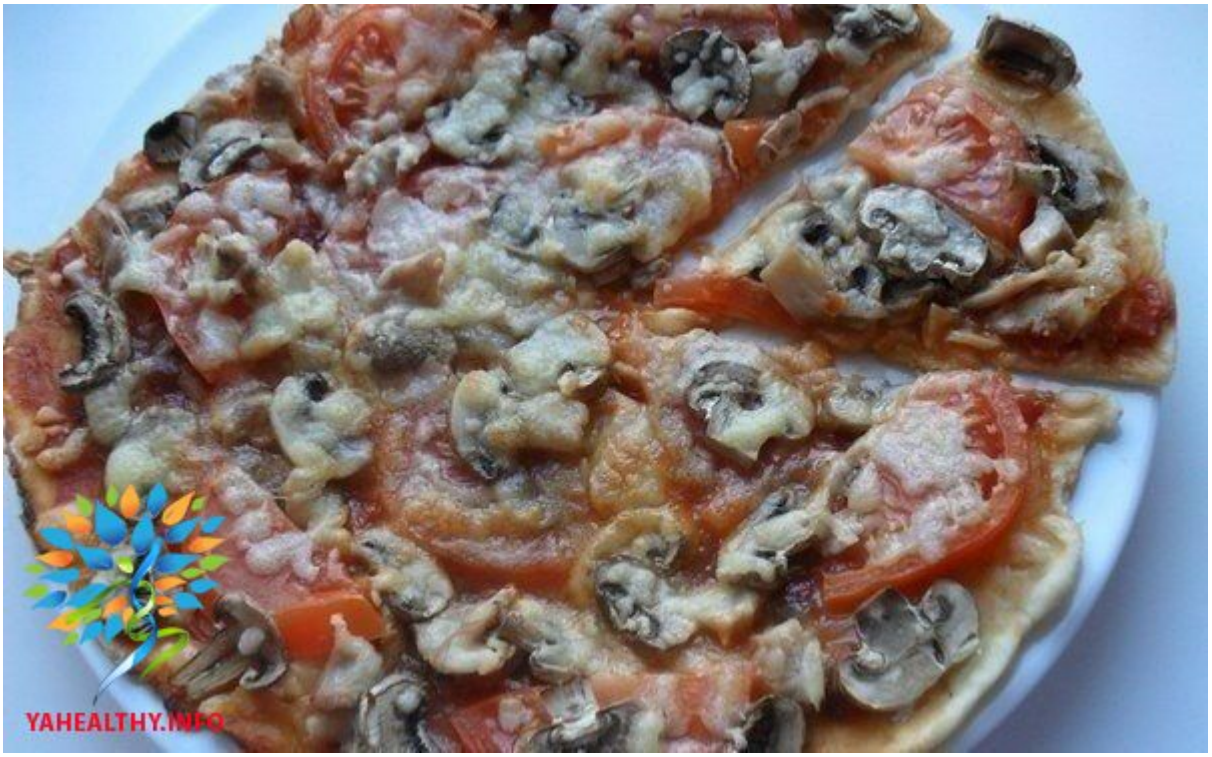
Высокобелковая пицца

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.
Яичные белки – 5 шт.
Овсяная мука – 1 ст.л.
Тертый цуккини – ¼ чашки
Специи – по вкусу
Тертый сыр – 2 ч.л.
Соус – на ваш выбор

Приготовление:

1. Взбейте все ингредиенты, кроме сыра.
2. Жарьте на сковородке с антипригарным покрытием до появления золотистой корочки.
3. Сверху можете выложить куриным филе или тунцом.
4. Посыпьте тертым сыром.



Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г

Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Низкокалорийная пицца

Два рецепта низкокалорийного теста

Тесто с куриным филе

Ингредиенты:
половина куриной грудки;
клетчатка или отруби — 1 ст. л.;
яйцо — 1 шт.;
любая приправа;
соль;
репчатый лук по вкусу.

Все ингредиенты смешай в блендере, из приготовленного теста раскатай корж для пиццы. Выпекай как обычный корж, при температуре 180 градусов.

Тесто на кефире

Ингредиенты:
нежирный кефир;
1 яйцо и 1 белок;
овсяная мука;
соль.

Смешай все ингредиенты до консистенции густой сметаны, поставь массу застывать в холодильник на 30 минут. Противень застели пергаментной бумагой, вылей тесто, разровняй его лопаткой. Прежде чем выкладывать начинку сверху, подержи корж в духовке до полуготовности.

1. Пицца с авокадо и яйцом
Приготовь основу для пиццы. Кстати, тонкий лаваш — отличный аналог низкокалорийного коржа для пиццы! По вкусу как классическое итальянское тесто. Разомни вилкой авокадо, выложи на тесто, сверху положи яичницу. По желанию добавь сыр.

2. Экзотическая пицца с инжиром
Если тебе выпадет возможность достать свежий инжир, приготовь такую пиццу обязательно! Этот фрукт чудесно сочетается с остальными ингредиентами:
прошутто — 60 г;
инжир — 3 шт.;
козий сыр — 50 г;
оливковое масло — 3 ст. л.;
томатный соус — 2 ст. л.;
руккола — 50 г.

3. Грушевая пицца
Ингредиенты:
1 мягкая и сочная груша;
150 г рикотты (рикотта — мягкий сыр, приготовленный из сыворотки, оставшейся после изготовления моцареллы. Рикотту можно заменить любым мягким сладким сыром);
3–4 ст. л. апельсинового мармелада;
4 ч. л. жидкого мёда.

4. Пицца с курицей и соусом барбекю
Ингредиенты:
200–230 г куриного филе без кожи;

2–3 ст. л. тертого сыра чеддер;
половина стакана соуса барбекю;
1 красная луковица.

5. Пицца с кабачками и фенхелем
Ингредиенты:
1 клубень фенхеля;
2 небольших кабачка (цукини);
6 ст. л. размятой обезжиренной моцареллы;
1 ст. л. оливкового масла;
молотая паприка по вкусу.

6. Пицца со шпинатом
Ингредиенты:
200–250 г шпината;
15 помидоров черри;
4 ст. л. размятого сыра рокфор;
2 ст. л. кедровых орехов;
4 ст. л. бальзамического соуса.

7. Греческая пицца
Ингредиенты:
2 средних красных болгарских перца;
12–14 помидоров черри;
16 крупных оливок;
4 ст. л. размятого сыра фета.

8. Пицца с цукини, моцареллой и помидорами черри
Все ингредиенты присутствуют в названии! Пожалуй, это самая низкокалорийная пицца из всех представленных…

9. Пицца в шляпках грибов
Шляпки крупных шампиньонов – основа этой восхитительной пиццы. Начинку готовь из моцареллы, болгарского перца, томатного соуса, красного лука, грибов и пепперони.

10. Пицца из цветной капусты
Гениальность этой идеи зашкаливает!

11. Пицца с основой из шпината
Ингредиенты:
Для основы:
2 чашки сырого шпината;
1 яйцо;
1 стакан тертого сыра;
специи.
Начинка:
бекон;
1/4 чашки лука;
1/4 чашки сыра пармезан.

Бонус: фруктовая пицца!
Основа пиццы — красиво нарезанный арбуз. Смажь каждый кусочек греческим йогуртом, сверху выложи

бананы, клубнику, посыпь всё орешками. Неистовое наслаждение!

Пряная и ароматная пицца получится, если ты не забудешь добавить в нее соответствующие специи. Базилик, петрушка, майоран, розмарин, чеснок, кориандр, тимьян, кардамон и орегано — традиционные приправы, которые очень хорошо сочетаются с сыром и овощами. Можно посыпать пиццу сверху кунжутом или же добавить кунжут прямо в тесто. Учти, что сухие специи и правда лучше сразу добавлять в сырой корж, а свежую зелень — в начинку. Комбинации приправ для пиццы индивидуальны в той же мере, как и отпечатки пальцев человека!

ПП-ная пицца
100 гр-119 ккал(тесто и соус)

Тесто:
Творог - 200 г
Овсяная/Ржаная мука - 3 ст. ложки
Яйцо - 1 шт.

Сода негашеная - 1 ч. л.
Соль - по вкусу

Соус:
Томатная паста - 2 ст. л.
Кефир - 4 ст. л.
Соль - по вкусу

Начинка:
МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

1. В творог добавляем яйцо, муку,, специи, солим. В конце добавляем соду. По консистенции тесто для пиццы должно быть как творожная паста, немного липкая. Размешиваем вилкой, и влажными руками формируем два шарика.
2. Аккуратно, сразу на листике делаем две лепешки. Помещаем тесто для пиццы в разогретую духовку на 5-7 минут.
3. Смазываем горяченькую лепешку соусом для пиццы. Затем выкладываем начинку.
4. Помещаем в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Спортивная пицца!

Без муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира! Вкусно и некалорийно!

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу орегано и укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр пармезана или другого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт-100 гр
горчица или порошок

Способ приготовления:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Пицца, которую можно всем.
на 100грамм - 50.16 ккал, Б/Ж/У - 10.58/0.39/0.61

Ингредиенты:

-клетчатка 2 ст.л.;
-белок яиц 3 шт.;
-куриное филе 70 гр.;
-томаты черри 2-3шт.;
-остальная начинка по желанию;
-соль и специи по вкусу.

Приготовление:
1.Смешать белок яйца и столовую ложку клетчатки, пожарить на тефлоне без масла.
2. Куриное филе так же обжарить с томатами черри на тефлоне без масла, соль и специи по вкусу. Выложить на блинчик.
3. Выложить сверху начинку по желанию (у меня был красный перец, лук)
4. Залить сверху белок яйца и поставить в микроволновку, чтобы яйцо приготовилось (примерно 1-2 минуты).
5. Достаем, посыпаем зеленью и приправами.

Приятного аппетита!

Низкокаллорийная пицца на основе цветной капусты

В 100гр 92 ккал

Основа:
цветная капуста — 300гр отварить и помять или натереть на крупной терке

сыр 17% — 150гр натереть на крупной терке
яйцо — 1 шт Все перемешать и выложить на форму застеленную пергаментом.
соль

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
соус: томатная паста 70гр после выпекания смазать основу пиццы соусом
орегано
соль
начинка: куриное филе 120гр отварить и нарезать тонко
грибы шампиньоны 30гр сырые нарезать
перец сладкий 40гр нарезать тонко
лук 15гр тонко нарезать
сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке
Начинку выложить на основание пиццы поверх соуса и посыпать сыром, запекать еще 10 минут.
Пицца очень нежная и мягкая, я отрезаю кусочек и кладу на хлебец и форму держит и хрустит очень вкусно.

Низкокаллорийная пицца на основе цветной капусты

В 100гр 92 ккал

Основа:
цветная капуста — 300гр отварить и помять или натереть на крупной терке
сыр 17% — 150гр натереть на крупной терке

яйцо — 1 шт Все перемешать и выложить на форму застеленную пергаментом.
соль

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
соус: томатная паста 70гр после выпекания смазать основу пиццы соусом
орегано
соль
начинка: куриное филе 120гр отварить и нарезать тонко
грибы шампиньоны 30гр сырые нарезать
перец сладкий 40гр нарезать тонко
лук 15гр тонко нарезать
сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке
Начинку выложить на основание пиццы поверх соуса и посыпать сыром, запекать еще 10 минут.
Пицца очень нежная и мягкая, я отрезаю кусочек и кладу на хлебец и форму держит и хрустит очень вкусно.

Творожно - сырная пицца
На 100 гр - 66,25 ккал белки - 10,55 жиры - 1,87 углеводы - 2,04

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;

-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Приятного аппетита!

Диетическая кабачковая пицца!

Ингредиенты:

Кабачки — 1 кг
Сыр твердый — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.

Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:

1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Низкокалорийная пицца! Тесто из цветной капусты
115 ккал на 100гр

Ингредиенты:

Цветная капуста - 700 г
Сыр 17% - 200г
Яйцо - 2 шт.
Соус:
Томатная паста — 70г

Начинка:

Грибы шампиньоны — 10шт.
Помидоры — 2шт
Лук — 1шт.
Ветчина — 100 г
Сыр 17% — 50 г

Приготовление:

1.Отварить цветную капусту и помять или натереть на крупной терке.
2 Сыр натереть на крупной терке.
3. Добавить яйцо и все перемешать, посолить и выложить на форму застеленную пергаментом. Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
4. После выпекания смазать основу пиццы соусом.
5. Грибы шампиньоны, помидоры, лук нарезать. Сыр натереть на терке.
6. Начинку выкладываем на основу,сверху на соус и отправляем в духовку еще на 10 минут.

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Кабачковая пицца

Ингредиенты:

Кабачки — 1 кг
Сыр твердый — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1,25 ст.
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:

1. Нашинковать кабачок средними кольцами, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на

полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

ПП-пицца. Никакого теста. Только самое вкусное и полезное.

на 100г 129,9 ккал, Б/Ж/У 7,03/9,81/3,011

Ингредиенты.
• Лук репчатый - 2 головки
• Перец болгарский красный - 2 штуки
• Яйцо куриное - 5 штук
• Масло растительное - 3 столовые ложки
• Помидоры - 2 штуки
• Сыр твердый - 75 г

Приготовление:
1. Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.
2. Обжарить на растительном масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.
3. Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.
4. Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.

5. Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.
6. Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.

Приятного аппетита!

Низкокаллорийная пицца на основе цветной капусты

В 100гр 92 ккал

Основа:
цветная капуста — 300гр отварить и помять или натереть на крупной терке
сыр 17% — 150гр натереть на крупной терке
яйцо — 1 шт Все перемешать и выложить на форму застеленную пергаментом.
соль

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
соус: томатная паста 70гр после выпекания смазать основу пиццы соусом
орегано
соль
начинка: куриное филе 120гр отварить и нарезать тонко
грибы шампиньоны 30гр сырые нарезать
перец сладкий 40гр нарезать тонко

лук 15гр тонко нарезать
сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке
Начинку выложить на основание пиццы поверх соуса и посыпать сыром, запекать еще 10 минут.
Пицца очень нежная и мягкая, я отрезаю кусочек и кладу на хлебец и форму держит и хрустит очень вкусно.

Калорийность -107 ккал на 100 гр.

Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца.

Ингредиенты:

Для "теста"

500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:

Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:

томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Низкокаллорийная пицца на основе цветной капусты

В 100гр 92 ккал

Основа:
цветная капуста — 300гр отварить и помять или натереть на крупной терке
сыр 17% — 150гр натереть на крупной терке
яйцо — 1 шт Все перемешать и выложить на форму застеленную пергаментом.
соль

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.
соус: томатная паста 70гр после выпекания смазать основу пиццы соусом
орегано
соль
начинка: куриное филе 120гр отварить и нарезать тонко
грибы шампиньоны 30гр сырые нарезать
перец сладкий 40гр нарезать тонко
лук 15гр тонко нарезать
сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке
Начинку выложить на основание пиццы поверх соуса и посыпать сыром, запекать еще 10 минут.
Пицца очень нежная и мягкая, я отрезаю кусочек и кладу на хлебец и форму держит и хрустит очень вкусно.

Пицца из кабачков

Количество порций: 4
Калорийность на 1 порцию: 150 ккал

1 кг. кабачки
2 яйца
1 куриная грудка
50 гр. сыра
3 свежих помидора
1 луковица
1 морковь
зелень по вкусу
2 зубчика чеснока
50 гр. муки
1/4 стакана молока

1. Кабачок порезать кольцами, каждое колечко обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Не солить! Положить на бумажное полотенце чтобы стек жир.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать кольцами, чеснок мелко порубить.
3. Собираем пиццу: на смазанный растительным маслом противень или сковороду выкладываем кабачок плотно, в 2 слоя; на кабачки выкладываем тонко нарезанную (кружочками) отварную грудку, теперь лук и морковь, немного солим затем помидоры, дальше чеснок; теперь посыпаем пиццу тертым сыром и заливаем такой смесью: остатки яиц смешиваем с молоком (можно и с водой), посыпаем зеленью и в духовку, пока сыр не расплавится и корочка не запечется.
Это свободное блюдо, можно добавлять все по вкусу. Заменять помидоры томатной пастой, мясо грибами или просто добавлять грибы, или болгарский перец.

Приятного аппетита!

Пицца без муки

БЖУ на 100 гр: 13/ 8/ 17
Ккал на 100 гр: 192

Ингредиенты:

Основа:
300 г цветной капусты
150 г сыра
1 яйцо

соль

Начинка:
50 г томатной пасты или кетчупа
150 г куриного филе
30 г шампиньонов
40 г сладкого перца
15 г лука
50 г сыра
соль, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.

150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать. Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230оС на 15 мин. тесто для пиццы с курицей и грибами

Основу смазать томатной пастой. Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками. Грибы нарезать на тонкие пластинки. Перец и лук тонко нарезать.

Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230оС 10 мин.

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра

Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Вегетарианская пицца

На 2 порции:
6 ст. л. овсяных отрубей,
2 ст. л. кукурузного крахмала,
40 мл молока,
1/3 -1/2 небольшого пакетика дрожжей (я брала быстрые),
небольшое яйцо,
соль по вкусу,
томат-пюре,
любимые овощи (у меня: несколько соцветий брокколи, кусочек красного и желтого перца, половина красного лука, половина баночки томатов и несколько грибочков),
сыр,
орегано.

Отруби измельчить в муку. Дрожжи растворить в теплом молоке (стоит добавить немножечко сахара, чтоб активировать дрожжи. Если не хотите добавлять сахар, тогда лучше заменить дрожжи разрыхлителем). Оставить на некоторое время (быстрые дрожжи можно добавлять непосредственно к сухим ингредиентам). К дрожжам добавить отруби, соль, крахмал и яйца. Тщательно перемешать и дать постоять полчаса. Выложить тесто на бумагу для выпечки, смазать томатным пюре тщательно и посыпать орегано. Равномерно распределить начинку, посыпать сыром по желанию.
Выпекать около 20 минут при 180 градусах.
Вкусно кушать с чесночным соусом.
Приятного аппетита!

5 рецептов вкуснейшей ПП-пиццы - порадуйте себя любимым блюдом без вреда для фигуры

1. Нежнейшая пицца без муки
на 100грамм - 113.08 ккал Б/Ж/У - 13.29/5.19/3.45

Ингредиенты:
Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:
Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.
Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

2. ПП-пицца из кабачков - диетическая альтернатива любимого блюда!
на 100грамм - 63.87 ккал Б/Ж/У - 7.03/1.68/5.25

Ингредиенты:
• Кабачки 1 кг
• Сыр нежирный 50 г
• Молотые овсяные хлопья 50 г
• Помидоры 3 шт.
• Яйца 2 шт.
• Грудка куриная 1 шт.
• Морковь 1 шт.
• Молоко обезжиренное 1/4 стакана
• Лук репчатый 1 головка
• Чеснок 2 зубчика
• Зелень по вкусу

Приготовление
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в хлопья, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.

2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

3. Творожно-сырная пицца
на 100грамм - 60.93 ккал Б/Ж/У - 10.81/1.16/2.03

Ингредиенты:
• творог обезжиренный 400 г
• сыр нежирный 50 г
• шампиньоны 100 г
• яичный белок 3 шт.
• помидор 200 г
• базилик 30 г
• укроп 30 г
• соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

4. ПП-пицца. Никакого теста. Только самое вкусное и полезное.
на 100грамм - 107.32 ккал Б/Ж/У - 7.73/6.72/3.83

Ингредиенты:
• Лук репчатый 2 головки
• Перец болгарский красный 2 штуки
• Яйцо куриное 5 штук
• Помидоры 2 штуки
• Сыр твердый нежирный 75 г
• Оливковое масло

Приготовление:
1. Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.
2. Обжарить на оливковом масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.
3. Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.
4. Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.
5. Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.

6. Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.

5. Диетическая пицца из цветной капусты
на 100грамм - 90.1 ккал Б/Ж/У - 6.04/6.7/3.86

Хочется пиццы, но она не проходит по калориям? Попробуйте приготовить диетическую пиццу из цветной капусты. Несмотря на то, что звучит это, мягко говоря, странно, получается очень вкусно.

Ингредиенты:
• 1/2 кочана цветной капусты
• 1 яйцо (взбить белок с желтком)
• 140 г натертого сыра Моцарелла
• 30 г натертого сыра Пармезан
• 1/4 стакана томатного соуса для пиццы
• 150 г помидоров черри (нарезать пополам)
• 2 зубчика чеснока (мелко нарезать)
• 1/4 ч. л. сушеного перца чили
• листья базилика для украшения
• оливковое масло

Приготовление:
1. Застелите противень бумагой для выпечки. Разогрейте духовку до 210 градусов.
2. Натрите цветную капусту на крупной терке. Должно получится около 2 стаканов.
3. Поместите цветную капусту в микроволновку на 7-8 минут.
4. Достаньте из микроволновки и поставьте остывать.
5. Добавьте в цветную капусту яйцо, 4/5 сыра Моцарелла, Пармезан, соль и перец. Перемешайте.
6. Выложите на противень в форме круга диаметром 30 сантиметров. Смажьте оливковым маслом и запекайте 10-15 минут.
7. Полейте пиццу соусом, посыпьте оставшимся сыром моцарелла, выложите томаты черри, посыпьте чесноком и перцем чили. Запекайте еще 10 минут.
8. Перед подачей украсьте свежим базиликом.

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Кабачковая пицца с помидорами и грибами: польза в каждом кусочке!

Итого на 100 грамм - 90.37 ккал: Белки- 5.39 Жиры - 2.62Углеводы - 10.9

Ингредиенты:
Кабачок - 600 г
Яйцо - 2 шт
Мука цельнозерновая - 1 ст
Сода - 1/2 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Для начинки:
Помидоры - 3 шт
Грибы отварные 100 г (у нас шампиньоны)
Сыр нежирный - 100 г

Приготовление:
Кабачки молодые очистить. Если кабачки зрелые, то удалить семена.
И натереть на крупной терке. Добавить соль, яйца и перемешать. Поперчить по вкусу. И добавить просеянную муку и соду. Замесить тесто. Тесто получается как на обычные кабачковые оладьи. Противень смазать маслом. И выложить тесто на противень, равномерно распределив его. На тесто положить отваренные любые грибы. Нарезанные кружочками помидоры. И посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 30 минут. Нарезать на порционные кусочки и подавать к столу!

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)

Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:
Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Нежнейшая пицца без муки
На 100 гр - 113.08 ккал белки - 13.29 жиры - 5.19 углеводы - 3.45

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Творожно - сырная пицца
На 100 гр - 66,25 ккал белки - 10,55 жиры - 1,87 углеводы - 2,04

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;
-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.

3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Приятного аппетита!

Пицца на курином тесте
на 100грамм - 107.38 ккал Б/Ж/У - 17.94/3.08/1.82

Ингредиенты:
Филе куриное 600 г

Йогурт греческий 50 г
Паста томатная 50 г
Маслины без косточек по вкусу
Сыр моцарелла 70 г
Помидоры 1 штука

Приготовление:
1. Отбить куриное филе (это наше тесто), выложить в форму и поставить в духовку на 10 минут при 180 градусах.
2. Для начинки смешать соус (томатная паста, кетчуп) и йогурт, достать наше тесто и намазать соусом, посыпать сыром, маслинами, выложить нарезанный помидор — все что, вы хотите.
3. Отправить в духовку на 15 минут.

Приятного аппетита!

Пицца из цуккини: польза в каждом кусочке!
на 100грамм - 61.05 ккал Б/Ж/У - 4.5/4.68/2.69

Ингредиенты:
Цуккини - 2 шт
Яйцо - 1 шт
Сыр - 100 г (у нас моцарелла)
Томатный соус - 3 ст. л
Базилик сушеный - 1 ч. л
Чеснок сушеный - 1/2 ч. л

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогрейте духовку до 220 градусов. Натрите цуккини, переложите в миску и дайте постоять около 10 минут, чтобы овощи отдали лишнюю влагу. Слегка отожмите и слейте жидкость. Натрите сыр. Половину добавьте вместе с яйцом и специями к цуккини и тщательно перемешайте. Форму для пиццы или противень застелите бумагой для выпечки. Распределите получившееся тесто и запекайте его около 20 минут. Достаньте готовый корж из духовки, смажьте его томатным соусом, добавьте оставшийся сыр и снова верните в духовку на 5—10 минут до появления золотистой корочки.

Приятного аппетита!

5 рецептов вкуснейшей ПП-пиццы - порадуйте себя любимым блюдом без вреда для фигуры

1. Нежнейшая пицца без муки

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:

● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Приятного аппетита!

2. ПП-пицца из кабачков - диетическая альтернатива любимого блюда!

Ингредиенты:

• Кабачки 1 кг
• Сыр нежирный 50 г
• Молотые овсяные хлопья 50 г
• Помидоры 3 шт.
• Яйца 2 шт.
• Грудка куриная 1 шт.
• Морковь 1 шт.
• Молоко обезжиренное 1/4 стакана
• Лук репчатый 1 головка
• Чеснок 2 зубчика
• Зелень по вкусу

Приготовление:

1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в хлопья, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

3. Творожно-сырная пицца

Ингредиенты:

• творог обезжиренный 400 г
• сыр нежирный 50 г
• шампиньоны 100 г
• яичный белок 3 шт.
• помидор 200 г
• базилик 30 г
• укроп 30 г
• соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

4. ПП-пицца. Никакого теста. Только самое вкусное и полезное.

Ингредиенты:

• Лук репчатый 2 головки
• Перец болгарский красный 2 штуки
• Яйцо куриное 5 штук
• Помидоры 2 штуки
• Сыр твердый нежирный 75 г
• Оливковое масло

Приготовление:

1. Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.
2. Обжарить на растительном масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.
3. Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.
4. Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.
5. Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.
6. Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.

5. Диетическая пицца из цветной капусты

Хочется пиццы, но она не проходит по калориям? Попробуйте приготовить диетическую пиццу из цветной капусты. Несмотря на то, что звучит это, мягко говоря, странно, получается очень вкусно.

Ингредиенты:

• 1/2 кочана цветной капусты
• 1 яйцо (взбить белок с желтком)
• 140 г натертого сыра Моцарелла
• 30 г натертого сыра Пармезан
• 1/4 стакана томатного соуса для пиццы*
• 150 г помидоров черри (нарезать пополам)
• 2 зубчика чеснока (мелко нарезать)
• 1/4 ч. л. сушеного перца чили
• листья базилика для украшения
• кулинарный спрей

Приготовление:

1. Застелите противень бумагой для выпечки. Разогрейте духовку до 210 градусов.
2. Натрите цветную капусту на крупной терке. Должно получится около 2 стаканов.
3. Поместите цветную капусту в микроволновку на 7-8 минут.
4. Достаньте из микроволновки и поставьте остывать.
5. Добавьте в цветную капусту яйцо, 4/5 сыра Моцарелла, Пармезан, соль и перец. Перемешайте.
6. Выложите на противень в форме круга диаметром 30 сантиметров. Сбрызните кулинарным спреем и запекайте 10-15 минут.
7. Полейте пиццу соусом , посыпьте оставшимся сыром моцарелла, выложите томаты черри, посыпьте чесноком и перцем чили. Запекайте еще 10 минут.
8. Перед подачей украсьте свежим базиликом.

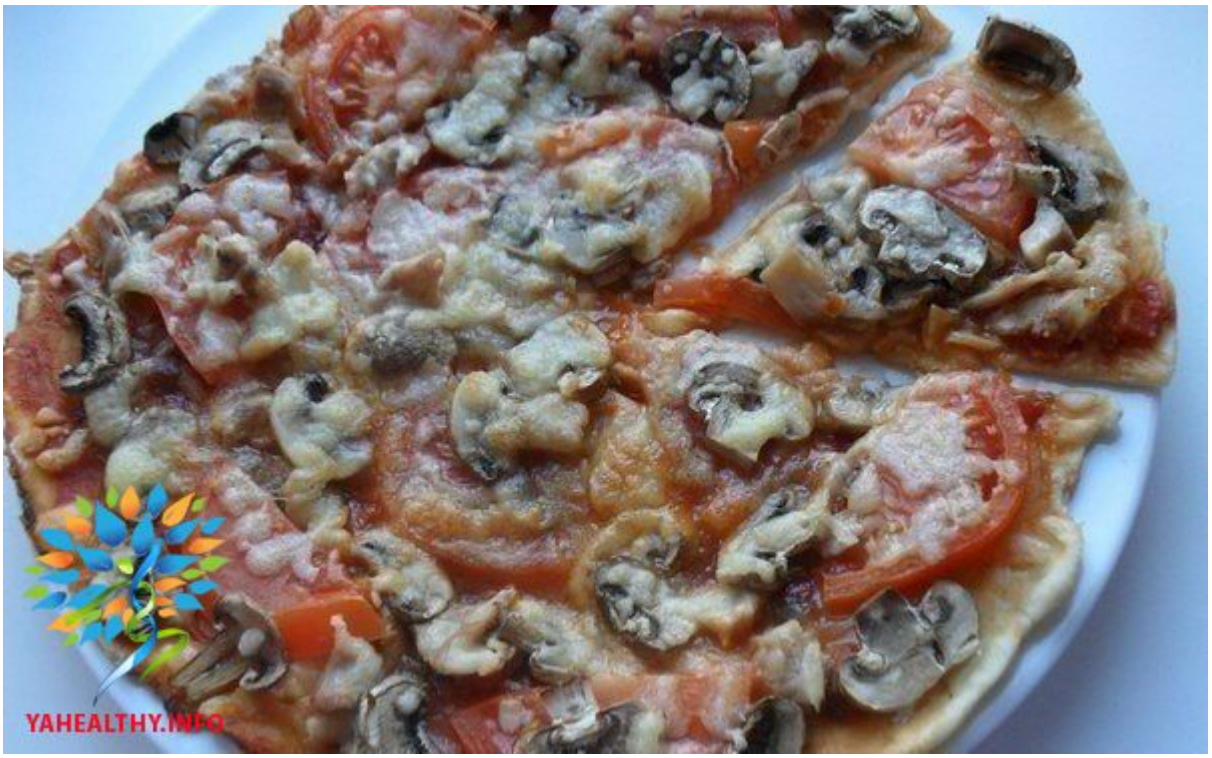
Вкусная и не вредная пицца
110 ккал на 100 гр

Рецепт:
Тесто:
творог 200 г
ржаная мука 3 ст ложки
яйцо 1
сода негашеная 1,4 ч л
соль по вкусу
куркума(индийский шафран)1/4 ч л (для приятного цвета)
семена льна 1-2 ч л

Соус: томатная паста 3-4 ст л+ кефир 3-4 ст л+орегано+базилик (все смешиваем)

Начинка: куриное филе, болгарский перец, маслины, папоротник соленый, петрушка

Тесто-лжетесто))
в творог добавляем яйцо, муку, семена льна, специи, соолим, в конце соду. По консистенции как творожная паста, немного липкая, размешиваем вилкой, и влажными руками формируем два шарика, аккуратно сразу на листике делаем две лепешки (у меня без масла, так как силиконовый коврик). В подогретую духовку на мин 5-7.
Соус на горяченькую лепешку намазываем, сверху выкладываем начинку (куриное филе, перец, маслины...).
Наверх я сделала еще немного соуса.
В духовку на мин 25-30. За 7 мин до готовности добавляем зелень.
Приятного аппетита и здорового пищеварения!



Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Баклажановая пицца: такого вы еще не пробовали!
на 100грамм - 61.7 ккал Б/Ж/У - 3.34/4.59/3.91

Ингредиенты:
Баклажаны - 2 шт.
Томатный соус - 200 г
Помидоры черри - 80 г
Зелень - 100 г (у нас шпинат)
Сыр - 100 г (у нас моцарелла)
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогрейте духовку до 210 градусов. Застелите противень бумагой для выпечки. Нарежьте баклажаны кружками толщиной около 1 см.
Выложите их на противень, посыпьте солью и запекайте 15—20 минут.
В это время нарежьте моцареллу кружками, а помидоры черри — на половинки. Достаньте баклажаны и разогрейте духовку до максимальной температуры. На каждый кружок выложите одну столовую ложку томатного соуса, кусочек моцареллы, половинку помидора и несколько листиков шпината. Запекайте при максимальной температуре около 3—5 минут.

Приятного аппетита!

Диетическая пицца с курицей и грибами

Ингредиенты (на 8 порций):
Калорийность на порцию: 81 ккал

Мука 50 г
Масло оливковое 5 г
Молоко 1,5 % 20 мл
Йогурт натуральный 50 г
Помидоры 100 г
Шампиньоны 70 г
Филе куриное 100 г
Кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
Сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

1. Смешать йогурт молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.
2. Отварить куриное филе.
3. Смазать раскатанный корж томатным соусом.
4. Положить порезанные - помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.

Приятного аппетита!

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
Калорийность -107 ккал на 100 гр.
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:

Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт
* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15
В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Пицца по-новому (супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих)
На 100г.-107ккал
Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца

Ингредиенты:

Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:

Сладкого перца -2 шт.

100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:

томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара
1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица
Приготовление:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!

Низкокалорийная творожная пицца
на 100грамм - 62.69 ккал Б/Ж/У - 11.33/1.21/1.8

Ингредиенты:
400 г обезжиренного творога
50 г нежирного сыра
3 яичных белка
2 крупных шампиньона
2 средних помидора
Зелень, в том числе базилик (можно сушеный)
Соль, смесь перцев

Приготовление:
Взбить творог с предварительно натертым сыром и белками. На дно формы, смазанной небольшим количеством оливкового масла, выложить порезанные полукольцами помидоры, подсолить, поперчить и посыпать базиликом. Затем выложить творожную смесь, разровнять.
Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.

Отправить в разогретую духовку 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Диетическая кабачковая пицца!
на 100грамм - 63.97 ккал Б/Ж/У - 6.95/1.63/5.4

Ингредиенты:
Кабачки — 1 кг
Сыр 17% — 50 г
Мука — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Яйца — 2 шт.
Грудка куриная — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Молоко — 1/4 стакана
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 2 зубчика
Зелень —по вкусу

Приготовление:
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в муку, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.

2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

Приятного аппетита!

5 рецептов вкуснейшей ПП-пиццы - порадуйте себя любимым блюдом без вреда для фигуры

1. Нежнейшая пицца без муки
на 100грамм - 113.08 ккал Б/Ж/У - 13.29/5.19/3.45

Ингредиенты:
Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца

● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:
Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.
Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

2. ПП-пицца из кабачков - диетическая альтернатива любимого блюда!
на 100грамм - 63.87 ккал Б/Ж/У - 7.03/1.68/5.25

Ингредиенты:
• Кабачки 1 кг
• Сыр нежирный 50 г
• Молотые овсяные хлопья 50 г
• Помидоры 3 шт.
• Яйца 2 шт.
• Грудка куриная 1 шт.
• Морковь 1 шт.
• Молоко обезжиренное 1/4 стакана
• Лук репчатый 1 головка
• Чеснок 2 зубчика
• Зелень по вкусу

Приготовление
1. Нашинковать кабачок кольцами средними, окунуть во взболтанное яйцо, затем в хлопья, обжарить с обеих сторон, разложить на бумажном полотенце для удаления остатков масла. Протереть морковь на терке с крупными отверстиями, порубить как можно мельче чеснок, помидоры порезать на кольца, лук – на полукольца.
2. Смазать противень или большую сковороду маслом, уложить в два слоя кольца кабачков одно к другому, прикрыть их слоем из вареной и нарезанной тонко поперек грудки курицы. Уложить на мясо слой из лука с морковью, далее помидоры, закончить чесночным слоем.
3. Верх диетической пиццы из кабачка с куриным филе присыпать сыром, залить разболтанным с молоком (водой) яйцом, присыпать зеленью, отправить в духовку, держать до расплавления сыра в красивую румяную и очень аппетитную корочку.

3. Творожно-сырная пицца
на 100грамм - 60.93 ккал Б/Ж/У - 10.81/1.16/2.03

Ингредиенты:
• творог обезжиренный 400 г
• сыр нежирный 50 г
• шампиньоны 100 г
• яичный белок 3 шт.
• помидор 200 г

• базилик 30 г
• укроп 30 г
• соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

4. ПП-пицца. Никакого теста. Только самое вкусное и полезное.
на 100грамм - 107.32 ккал Б/Ж/У - 7.73/6.72/3.83

Ингредиенты:
• Лук репчатый 2 головки
• Перец болгарский красный 2 штуки
• Яйцо куриное 5 штук
• Помидоры 2 штуки
• Сыр твердый нежирный 75 г
• Оливковое масло

Приготовление:
1. Очистить и порезать мелко лук. У болгарского перца удалить семечки и порезать его тонкими полукольцами.
2. Обжарить на оливковом масле лук почти до полной готовности, добавить к луку перец и обжаривать несколько минут, пока перец не размягчится.
3. Выложить обжаренные овощи в форму для запекания. На это количество продуктов советую брать форму для запекания диаметром не менее 23-25 см, чтобы слой овощей был не очень толстым, иначе получится запеканка, а не пицца.
4. Яйца слегка взбить, посолить. Вылить яйца на овощи.
5. Помидоры порезать кружочками толщиной 5-7 мм, разложить помидоры по всей поверхности пиццы. Посыпать помидоры тертым сыром или разложить ломтики сыра на помидоры.
6. Поставить форму с пиццей на высокую решетку гриля и запекать 20 минут в комбинированном режиме гриля и микроволн.

5. Диетическая пицца из цветной капусты
на 100грамм - 90.1 ккал Б/Ж/У - 6.04/6.7/3.86

Хочется пиццы, но она не проходит по калориям? Попробуйте приготовить диетическую пиццу из цветной капусты. Несмотря на то, что звучит это, мягко говоря, странно, получается очень вкусно.

Ингредиенты:
• 1/2 кочана цветной капусты
• 1 яйцо (взбить белок с желтком)
• 140 г натертого сыра Моцарелла
• 30 г натертого сыра Пармезан
• 1/4 стакана томатного соуса для пиццы
• 150 г помидоров черри (нарезать пополам)

• 2 зубчика чеснока (мелко нарезать)
• 1/4 ч. л. сушеного перца чили
• листья базилика для украшения
• оливковое масло

Приготовление:
1. Застелите противень бумагой для выпечки. Разогрейте духовку до 210 градусов.
2. Натрите цветную капусту на крупной терке. Должно получится около 2 стаканов.
3. Поместите цветную капусту в микроволновку на 7-8 минут.
4. Достаньте из микроволновки и поставьте остывать.
5. Добавьте в цветную капусту яйцо, 4/5 сыра Моцарелла, Пармезан, соль и перец. Перемешайте.
6. Выложите на противень в форме круга диаметром 30 сантиметров. Смажьте оливковым маслом и запекайте 10-15 минут.
7. Полейте пиццу соусом, посыпьте оставшимся сыром моцарелла, выложите томаты черри, посыпьте чесноком и перцем чили. Запекайте еще 10 минут.
8. Перед подачей украсьте свежим базиликом.

Приятного аппетита!

Нежнейшая пицца без муки
На 100 гр - 113.08 ккал белки - 13.29 жиры - 5.19 углеводы - 3.45

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности
● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Приятного аппетита!

6 полезных и вкусных начинок для правильной пиццы

Сохрани себе пригодится!

1. Куриный фарш (основа) + Болгарский перец + сыр + зеленый лук + шампиньоны + помидор
2. Кабачки + сыр (основа) + куриное филе + болгарский перец + помидор + лук + томатная паста + йогурт + сыр
3. Куриный фарш + отруби (основа) + томатная паста + помидоры + сыр
4. Овсяноблин (основа) + помидор + куриное филе + зелень + сыр
5. Овсяноблин (основа) + помидор + болгарский перец + томатная паста + йогурт + сыр
6. Куриное филе (основа) + болгарский перец + листья салата + сыр

Питайтесь правильно!

Пицца без дрожжевого теста

Основа для пиццы:
Куриное филе
Лук (пол головки)
Черный молотый перец, соль
1 яйцо
1 ст ложка овсяной муки

Все это перемалываем в блендере до пюреобразной массы.
Разогревам духовку до 180гр
Выкладываем наше "тесто" кругом на бумагу для выпечки.
И выпекаем минут 20.
Начинка может быть абсолютно любой. Например: овощная смесь (помидор, перец, морковь, грибы и любая зелень)
Как только наш корж схватился смазываем его томатной пастой и натуральным йогуртом, выкладываем овощи и еще минут на 10 в духовку.

Трем сыр на мелкую терку.
Выключаем духовку, посыпаем сыром пиццу и еще минут на 5 оставляем,чтоб сыр расплавился.
Приятного аппетита!

Правильный обед: куриная пицца без грамма муки!
на 100грамм - 96.72 ккал Б/Ж/У - 13.36/2.63/4.57

Ингредиенты:
Куриное филе - 500 г
Яйцо - 1 шт
Соль, перец - по вкусу
Сухая (или свежая) зелень (у нас укроп)

Для начинки:
Болгарский перец - 2 шт
Помидор - 1/2 шт
Сыр - 100 г (у нас российский)
Зеленый лук - 10 г

Для соуса:
Томатная паста - 200 г
Чеснок - 7 г
Натуральный йогурт - 2 ст. л
Горчица - по вкусу
Соль - 1/2 ч. л

Приготовление:
Для «теста»: куриную грудку с яйцом размолоть в блендере, добавить специи, перемешать. Ровным слоем распределить куриную массу на бумаге для выпекания, предварительно смочив руки в холодной воде.
Разогреть духовку до 180С и отправить туда «тесто» на 18–20 минут. Дать «коржу» слегка подсохнуть.
Для соуса: томатную пасту смешать со специями, йогуртом и горчицей.
Для начинки: порезать сладкий перец, сыр и зеленый лук, перемешать.
«Корж» достать из духовки, смазать соусом, выложить сверху начинку.
Снова поставить пиццу в духовку на 15 минут до запекания.
Перед подачей натереть сверху сыр и оставить в духовке еще на 1 минуту.

Приятного аппетита!

Нежнейшая пицца без муки
На 100 гр - 113.08 ккал белки - 13.29 жиры - 5.19 углеводы - 3.45

Ингредиенты:

Основа:
● 300 г цветной капусты
● 150 г сыра низкой жирности

● 1 яйцо
● соль

Начинка:
● 50 г томатной пасты
● 150 г куриного филе
● 30 г шампиньонов
● 40 г сладкого перца
● 15 г лука
● 50 г сыра низкой жирности
● соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.
150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.
Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.
Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.
Грибы нарезать на тонкие пластинки.
Перец и лук тонко нарезать.
Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.

Приятного аппетита!

Творожно - сырная пицца

На 100 грамм продукта:
Ккал: 59,8

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;
-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.
6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Приятного аппетита!

Творожно - сырная пицца
На 100 гр - 66,25 ккал белки - 10,55 жиры - 1,87 углеводы - 2,04

Ингредиенты:
-творог обезжиренный 400гр;
-сыр 17% 50гр;
-шампиньоны 100гр;
-яичный белок 3 шт.;
-помидор 200гр;
-базилик 30гр;
-укроп 30гр;
-соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сыр трем на крупной терке.
2. Смешиваем творог, сыр и белки.
3. Форму для выпекания по минимуму мажем оливковым маслом. Выкладываем на нее кольцами порезанные помидоры, соль и специи по вкусу, половину мелко нарезанного базилика.
4. Выкладываем сверху творожную массу, разравниваем.
5. Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить.

6. Отправляем в заранее разогретую духовку. И печем при температуре 180 градусов до готовности. Ориентируйтесь на 20 - 25 минут, около того.

Диетическая пицца "Болоньезе"
на 100грамм - 176.17 ккал Б/Ж/У - 12.51/11.06/6.56

Ингредиенты:
• 1,5 столовые ложки овсяных отрубей
• 1,5 столовая ложка пшеничных отрубей
• 2 столовые ложки обезжиренного мягкого творога
• 1 яйцо

Ингредиенты для начинки:
• 300 г постного говяжьего фарша
• 1 луковица
• 100 г томатной пасты или диетического кетчупа без сахара
• 1 яйцо
• любые специи

Приготовление:
Смешать все ингредиенты для теста. Выложить тесто на противень на пергаментную бумагу, сформировав прямоугольник или круг. Выпекать в духовке 15 минут при температуре 180 °С.
Полученное тесто смазать томатной пастой. Мелко порезать лук и смешать его с фаршем. Выложить на тесто. Добавить специи. Разбить посередине яйцо. Выпекать в духовке 10 минут при температуре 220 °С.

Приятного аппетита!

Правильная пицца: на скорую руку!
на 100грамм - 107.24 ккал Б/Ж/У - 9.29/3.7/9.48

Ингредиенты:
Овсяные хлопья - 80 г
Яйцо - 1 шт
Кефир 1% - 150 мл
Специи - по вкусу

Для начинки:
Куриное филе - 100 г
Помидоры - 2 шт
Шампиньоны - 100 г
Базилик - по вкусу
Сыр твердый - 70 г

Приготовление:
Все ингредиенты для теста смешать в блендере и вылить на раскаленную сковороду, предварительно смазанную каплей масла. Сразу же выложить на основу ингредиенты для начинки. Закрыть сковороду крышкой, огонь убавить до среднего и жарить около 5-7 минут, до того момента, пока сыр полностью не расплавиться.

Приятного аппетита!

Удивительная куриная пицца без грамма теста

Итого на 100 грамм - 128 ккал: Белки- 21 Жиры -4 Углеводы - 1

Ингредиенты:

• Филе куриное - 600 г
• Йогурт натуральный - 50 г
• Паста томатная - 50 г
• Сыр твердый нежирный - 70 г

Приготовление:

Отбить куриное филе (это наше тесто), выложить в форму и поставить в духовку на 10 минут при 180 градусах.
Для начинки смешать соус (томатная паста) и йогурт, достать наше тесто и намазать соусом, посыпать сыром.
Отправить в духовку на 15 минут.

Приятного аппетита!

Пицца без дрожжевого теста

Основа для пиццы:
Куриное филе
Лук (пол головки)
Черный молотый перец, соль
1 яйцо
1 ст ложка овсяной муки

Все это перемалываем в блендере до пюреобразной массы.
Разогревам духовку до 180гр
Выкладываем наше "тесто" кругом на бумагу для выпечки.
И выпекаем минут 20.
Начинка может быть абсолютно любой. Например: овощная смесь (помидор, перец, морковь, грибы и любая зелень)
Как только наш корж схватился смазываем его томатной пастой и натуральным йогуртом, выкладываем овощи и еще минут на 10 в духовку.

Трем сыр на мелкую терку.
Выключаем духовку, посыпаем сыром пиццу и еще минут на 5 оставляем,чтоб сыр расплавился.
Приятного аппетита!

Супер вкусная и низкокалорийная пицца для худеющих

Калорийность -107 ккал на 100 гр.

Без единственного грамма муки! Без дрожжей! Без разрыхлителя и кефира, вкуснейшая низкокалорийная и полезная пицца.

Ингредиенты:

Для "теста"
500 гр куриной грудки
1 яйцо
Соль
Перец
Сухая (или свежая) зелень, я кладу укроп

Для начинки:
Сладкого перца -2 шт.
100 гр жёлтого сыра
Маленький пучок зелёного лука

Для соуса:
томатная паста 200 гр.
1/2 ч.л. сахара

1/2 ч.л. соли
2 зубчика чеснока
сметана нежирная или натуральный йогурт
горчица

Рецепт:

* Куриную грудку с яйцом размолоть в блендере
* Смешать со специями
* Ровным слоем распределить на бумаге для выпечки
* Если "тесто" липнет к рукам, распределяйте его смоченными в холодной воде руками
* Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 18-20 минут
* Коржик должен слегка подсохнуть
* Тем временем делаем соус: томатную пасту смешиваем со специями, сметаной и горчицей.
* Нарезаем начинку
* Корж достаньте из духовки, смажьте соусом, разложите начинку
* И снова в духовку пока всё красиво не запечётся....минут 15

В конце потрите сыром и оставьте в духовке еще на 1 минуту

Приятного аппетита!