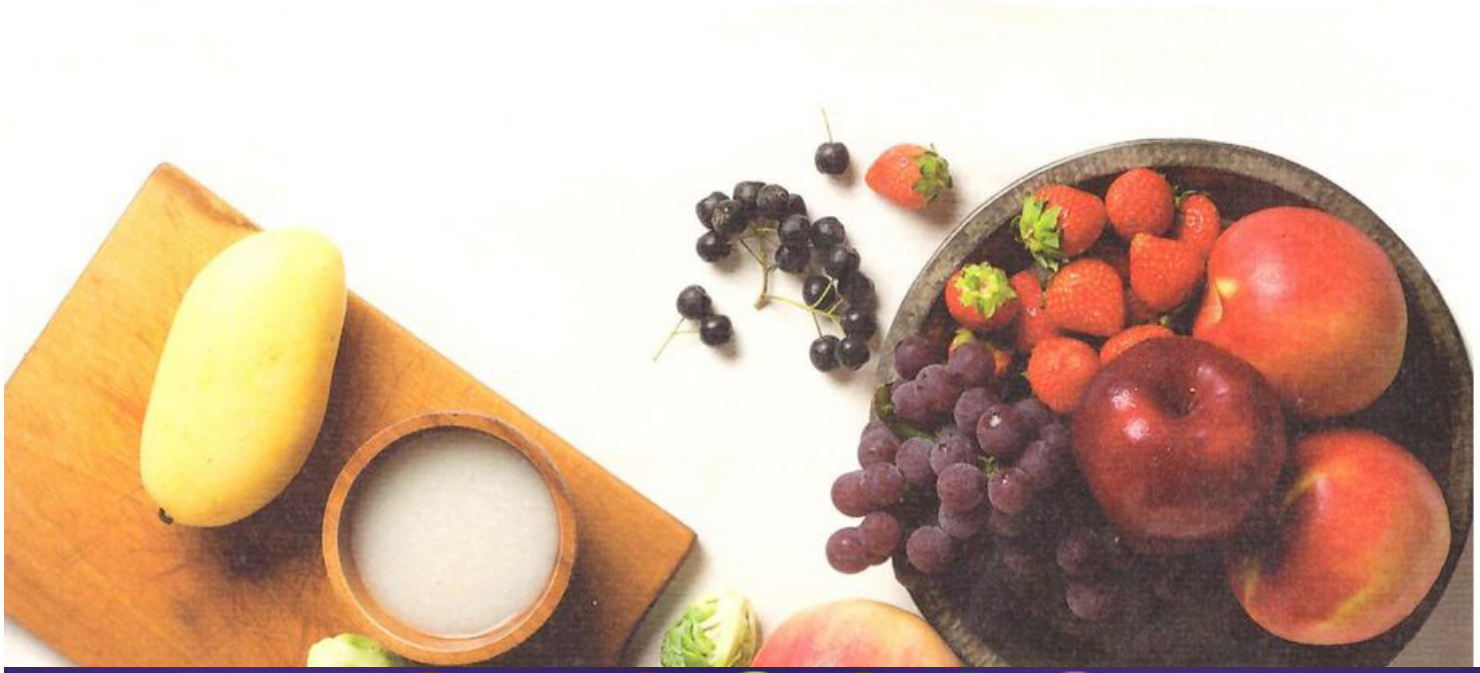
71 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

СОУС

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=

Диетический соус цацики. Вкуснейший греческий соус в правильном исполнении!
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 2.54/4.31/4.85

Ингредиенты:
Огурец - 1 шт (свежий)
Йогурт натуральный - 125 мл
Чеснок - 5 г
Сок лимона - 1/2 шт
Масло оливковое (можно льняное) - 1 ст. л.
Зелень свежая (любую на ваш вкус) - 30 г
Соль - по вкусу

Приготовление:
Очищаем огурец, трем на терке, образовавшийся сок сливаем.
Чеснок очищаем и давим через пресс, добавляем к огурцу.
Зелень мелко шинкуем и отправляем к огурцу и чесноку.
Разрезаем лимон на половинки, одну отжимаем, сок добавляем аккуратно к огурцу, чтобы косточки лимона не попали в соус. Присаливаем по вкусу. Заправляем натуральным йогуртом.
Добавляем оливковое масло или льняное, перемешиваем.

Приятного аппетита!

Забудьте про майонез

22 ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ: ЧТО ЧЕМ ЗАПРАВЛЯТЬ!

Существуют сотни различных заправок для салатов – от классических до самых экзотических, но мало правильно их приготовить, необходимо знать, какие к чему подходят. Многие из дрессингов, так нынче иногда называют салатные соусы, универсальны, но некоторые наилучшим образом подчеркнут и облагородят вкус определенных продуктов. Мы подобрали популярные во всем мире варианты и уточнили, в каких блюдах они особенно хороши.

Универсальные заправки для салатов

Классический винегрет

Взбить 2 столовые ложки красного винного уксуса, 2 чайные ложки горчицы, шепотка соли и черный перец по вкусу. Постепенно добавить от 70 до 120 мл стакана оливкового масла.

Лимонно-бальзамическая

Взбить 2 столовые ложки бальзамического уксуса, одну лимонного сока, 2 чайные дижонской горчицы и соль с перцем по вкусу. Постепенно добавить 1/2 чашки оливкового масла и один раздавленный зубчик чеснока.

Средиземноморская

В классический винегрет добавить половину стакана раскрошенного сыра фета, несколько веточек мелко

нарезанной петрушки, 1 чайную ложку сушеного орегано и помидор-сливку, нарезанный мелкими кубиками. Дать настояться пару часов. Идеальный вариант для любых салатов с морепродуктами.

Итальянская

Запечь в духовке ½ стакана кедровых орехов до золотистого цвета, примерно 8 минут, поставить остывать. В блендере смешать 1 стакан листьев базилика, жареные орехи и зубчик чеснока, приправить солью и молотым черным перцем. Постепенно вливать 100 мл оливкового масла и взбивать до гладкости. Кедровые орехи можно заменить грецкими, а масло – йогуртом, и получится "белый и легкий" вариант.

"Цезарь"

Смешать 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, немного дижонской горчицы и 4 анчоуса в блендере. Постепенно добавить половину стакана оливкового масла и немного воды. В конце кинуть горсть тертого пармезана.

Дрессинги для летних салатов с травами

Лимонный

Взбить сок из половины лимона, по 1 чайной ложке острой горчицы и лимонной цедры, половинку чайной ложки сахара и соль по вкусу. Понемногу добавить 1/2 чашки оливкового масла и несколько нарезанных стеблей укропа.

Маковый по-гречески

Обжаривать столовую ложку семян мака пару мгновений на сухой сковороде. Взбить в миске с 3 столовыми ложками яблочного уксуса, ложкой меда и чайной ложкой горчицы. Посолить по вкусу. Постепенно добавить треть чашки оливкового масла. Эта версия исключительно хороша для салатов с сельдереем.

"Бистро"

Сделать заправку "классический винегрет", добавить 70 граммов накрошенного голубого сыра, ломтик мелко нарезанной копченой грудинки и несколько измельченных стрелок зеленого лука.

Пряный медово-горчичный

Смешать по 2 чайные ложки меда и дижонской горчицы, сок и цедру половинки лимона и соль. Постепенно добавить по 70 мл оливкового и растительного масла, присыпать сушеным тимьяном и измельченным свежим чили.

Соусы для теплых и картофельных салатов

Итальянский чесночный

Отрезать основание 1 головки чеснока, сбрызнуть ее оливковым маслом, завернуть в алюминиевую фольгу и жарить при температуре 220° С до готовности, примерно 20 минут. Дать остыть, очистить. Сделать "классический винегрет", добавить запеченный и размятый вилкой чеснок и 3 столовые ложки тертого пармезана, а потом все вместе взболтать.

Итальянский сливочный

Смешать 100 мл майонеза, 3 столовые ложки красного винного уксуса, по 2 столовые ложки сметаны и оливкового масла, 1 чайную сушеного орегано, 1 зубчик чеснока и немного соли с помощью блендера. Добавьте горсть нарезанной петрушки.

Венгерская смесь

Взять по 70 мл оливкового масла и воды, 3 столовые ложки красного винного уксуса, по 2 ложки томатной пасты и кетчупа, одну коричневого сахара и одну чайную паприки. Приправить щепоткой молотого красного перца и солью по вкусу.

Дижонский бра

Взбить по 3 столовые ложки дижонской горчицы и белого винного или шампанского уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу. Постепенно добавить 1/2 чашки оливкового масла и довести в процессоре до однородности. Прибавить немного сушеного тимьяна.

Заправки для макаронных и рисовых салатов

Винегрет Шалот

По классическому рецепту "винегрета" можно приготовить более мягкий и пикантный вариант с добавкой 2 столовых ложек нарубленного лука-шалота и белым уксусом вместо красного.

Сливочно-бальзамическая

Сделать лимонно-бальзамическую заправку, прибавить 2 столовые ложки майонеза, по 1/2 чайной измельченного чеснока и сахара, несколько капель белого винного уксуса и 5 веточек нарубленной зелени укропа.

"Зеленая Богиня" Сложить в процессор очищенный и нарезанный авокадо, по половине стакана майонеза, сметаны и нарезанной свежей зелени петрушки, 1 столовую ложку сока лимона, 2 нарезанные стрелки зеленого лука и 3 анчоуса. Взбить до гладкости. Приправить солью и перцем.

"Тысяча островов"

Смешать по половине стакана майонеза и неострого кетчупа. Взбить в чашном блендере с нарезанным зеленым луком, измельченным яйцом вкрутую, соком лимона и нарезанными половинками болгарских перцев зеленого, красного и желтого цвета. Приправить несколькими каплями соуса "Табаско". Также подходит для миксов с мясом.

Фермерский голубой

Смешать четверть стакана пахты и столько же сметаны, 1/2 стакана раскрошенного голубого сыра, сок 1/2 лимона, соль и любой острый перец по вкусу. Этот вариант прекрасно подходит для зеленых и теплых салатов

Низкокалорийная замена майонезу
на 100грамм - 56.64 ккал, Б/Ж/У - 3.86/1.54/6.98

Ингредиенты:
3 ст. л. натурального йогурта
чеснок, петрушка, соль, перец по вкусу
лимонный сок 1 ч. л.

Приготовление:
Чеснок и зелень измельчить, всё смешать.

Приятного аппетита!

15 диетических соусов на все случаи жизни

Сохрани себе на стену пригодиться!

Соус для салата.

Натереть на мелкой тёрке зубчик чеснока, добавить измельчённой зелени (укроп, петрушка) и залить 1% кефиром. Соль добавить по вкусу.

Творожно-томатный крем-соус.

Ингредиенты:
мягкий обезжиренный творог
томатная паста
чеснок
100-200 граммовую упаковку мягкого нулевого творога смешиваем с томат-пастой (3-5 чайных ложек), давим по вкусу свежий чеснок (5-7 зубчиков), тщательно мешаем.

Аджика.

Ингредиенты:
2 шт. спелых помидора
1 зуб. чеснока,
соль щепотка
Помидоры залить кипятком, для того чтоб с лёгкостью очистить от кожуры.
Разрезать на 4 части каждый помидор и в блендер, выдавить чеснок, соль и прокрутить всю массу.

Соус мятный к морепродуктам.

Ингредиенты:
Йогурт обезжиренный
мята листья
соль, перец
Мяту нашинковать и смешать со всеми ингредиентами.

Соус «тар-тар» на йогурте.

Ингредиенты:

100 г обезжиренного натурального йогурта,
3 шт. корнишонов,
несколько веточек укропа,
1 зубчик чеснока,
1 ч. л. уксуса,
свежемолотый черный перец,
соль по вкусу.
Огурцы натереть на мелкой терке, укроп мелко порезать, смешать все ингредиенты и дать постоять в холодильнике около 1 часа.

Греческий соус.

Ингредиенты:
200 г мягкого творожка 0%,
1 свежий огурец,
2 дольки чеснока,
соль.
Огурец потереть на терке, чеснок измельчить в чеснокодавке, смешать все с творожком и посолить.

Соус к мясу.

Несколько веточек петрушки + 4 ст. ложки обезжиренного йогурта + молотый белый перец по вкусу и несколько капель лимона, тоже по вкусу. Все перемешать в блендере до однородной массы.

Майонез.

Для приготовления этого майонеза понадобится 50 гр обезжиренного мягкого творога (или йогурта) и одно яйцо, сваренное вкрутую и подавленное вилкой. Хорошо смешайте эти два ингредиента и добавьте специи по вкусу.

Сметанка.

Берете 1 литр самого нежирного кефира, которого найдете, желательно в пакете, но можно и тетрапакете. Ставите его в морозильник (на ночь) чтоб он полностью замерз. Потом выкладываете на дуршлаг, застеленный марлей в 4 слоя, и даете полностью стечь и все, сметана готова.
Несколько советов: не отжимайте сметану и не храните ее слишком долго, она испортится и станет горькой. Берите кефир как можно более свежий.

Сметанно-грибной соус.

Ингредиенты:

Грибы 400 г,
лук 1 шт.,
йогурт 100 мл,
соль,
перец.
Грибы и лук режем как получится (потом все ровно в блендер), солим перчим и тушим под крышкой до готовности.
Грибы пускают много сока, если хотите чтобы соус был более жидким, то выключайте, а если нет, потушите еще, чтобы сок немного выпарился, но не полностью иначе будет суховато.
Все перекидываем в миску и погружным блендером все перемешиваем, можно еще специй разных кто что любит. Потом добавляем йогурт, хорошо перемешиваем.

Луковый соус.

На 10 порций следует мелко нарезать 1 большую очищенную луковицу и положить в кастрюлю. Залить 125 мл овощного бульона и разогревать на протяжении 2 минут на среднем огне.В глубокой миске смешать 1 яичный желток, 50 грамм обезжиренного творога, 1 чайную ложку горчицы, 1 столовую ложку белого винного уксуса, соль и перец. Охлаждённый бульон медленно вылить на полученную смесь, при этом постоянно помешивать.
Луковый соус рекомендуется подавать охлаждённым.

Соус со свежей зеленью.

На 2 порции соуса необходимо измельчить 4 веточки зелёного лука, 3 веточки свежей петрушки, 2 луковицы-шалот и 2 зубчика чеснока.
В 100 мл воды растворить 2 чайные ложки кукурузного крахмала и смешать с 2 столовыми ложками обезжиренного творога. В полученную массу добавить лук-шалот и чеснок, посолить и поперчить. Подогреть на медленном огне около 2 минут и перед подачей на стол заправить свежей зеленью и 1/3 чайной ложки эстрагона.

Лимонный соус.

Для приготовления 4 порций соуса необходимо выжать сок из ½ лимона и смешать со 100 граммами обезжиренного йогурта. Нарезать 1 пучок зелёного лука и добавить в йогурт. По вкусу приправить солью и перцем.

Белый соус.

На 3 порции белого соуса надо сварить 250 мл куриного бульона, не забывая снимать пенку. Затем бульон остудить и смешать с 2 столовыми ложками обезжиренного молока. В полученной смеси растворить 1 столовую ложку кукурузного крахмала и варить на медленном огне до тех пор, пока соус не загустеет. При этом постоянно помешивать деревянной лопаткой. Потом снять с огня, приправить щепоткой мускатного ореха, солью и перцем.

Соус карри.

Для приготовления 4 порций соуса понадобится 1 желток сваренного вкрутую яйца, 100 грамм обезжиренного йогурта, ½ луковицы и 1 чайная ложка карри.
Луковицу очистить, измельчить и смешать с размятым яичным желтком. Добавить карри и йогурт. Йогурт вливать медленно и постоянно помешивать.

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Замена майонезу: 6 ПП-заправок для ваших любимых салатов

Сохрани себе!

1. Желток + горчица + лимонный сок + соль, стевия + оливковое масло
2. Семена чиа (обжарить) + йогурт
3. Оливковое масло + яблочный уксус + чеснок + лимонный сок + дижонская горчица + специи (соль, перец, сушёный тимьян)
4. Йогурт + хрен + горчица + смесь перцев + зелёный лук
5. Помидор + оливковое масло + укроп + красный перец + соль + чеснок
6. Лёгкий творожный сыр + кефир + сухой чеснок

Вкусная и полезная замена майонеза
Есть очень много рецептов разных соусов вкусных и более полезных чем майонез, вот один из них
на 100грамм - 185 ккал Б/Ж/У - 3.32/16.69/5.46

Ингредиенты:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или уксуса (бальзамический, винный, яблочный)
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек йогурта или сметаны 10%
Соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем йогурт и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез.

Приятного аппетита!

10 вариантов разных соусов
С соусом намного вкусней!

1. Сметана(15%) + пара долек чеснока+ измельченный укроп+соль и черный перец.
Все перемешиваем. Сметану больше 15% лучше не брать или немного развести густую сметану водой(молоком).
Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеному картофелю.

2. Оливковое масло(растительное)+лимонный сок+соль+смесь сушеных итальянских трав(базилик, орегано, майоран, тимьян) . Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.

3. Сливки+сыр+мускатный орех+сушеный чеснок. Сливки прогреваем на сковородке, добавляем сыр, приправы и готовим пока сыр не расплавится. Добавляем к пасте, рису, можно полить картофель.

4. Лук+зелень+любимые специи . Все взбиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.

5. Майонез+соевый соус+долька чеснока+лимонный сок+немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Еще можно заправить салат из курицы, баклажанов и помидоров.

6. Кедровые орешки+базилик+пармезан+итальянские травы. Ну а это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и конечно к салату капрезе(ломтики моцареллы, помидоров).

7. Сыр дор блю+сливки. Взбиваем в блендере, немного прогреваем и подаем к пасте.

8. Помидоры+лук+чеснок+щепотка красного перца. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере

вместе со сециями, луком и чесноком. Прогреваем в сковороде и подаем к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с печеными баклажанам и другими овощами.

9. Сливки+немного кетчупа(или томатной пасты)+мелко нарезанные корнишоны. Мясо, рыба.

10. Творожный сыр+зелень+молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченая рыба – хороший союз для этого соуса.

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Ингредиенты:

Огурец — 1 шт.
Творог пастообразный — 100 г
Чеснок — 2 зубчика
Сметана — 2 ст.л.
Укроп — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить творог, измельченный чеснок, нежирную сметану, мелкопорезанный укроп.
3. Приправить специями и перемешать.

Низкокалорийные соусы на основе йогурта

Если ваша жизнь – это борьба с лишним весом, то попробуйте отказаться от майонеза и соусов на его основе. Этот продукт достаточно жирный, его употребление никак не способствует уменьшению талии и бедер. Майонез можно заменить различными заправками и соусами на основе кефира, йогурта или нежирной сметаны. Более того такие соусы не содержат уксус и консерванты. При приготовлении рекомендуемых нами заправок используйте йогурт без добавок.

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, которые, надеемся, придутся вам по вкусу:

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте мелко измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Как видите, ничего сложного, но, поверьте – это вкусно!

Чем заменить майонез?

Сохрани себе!

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы

7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Зеленый соус
45 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

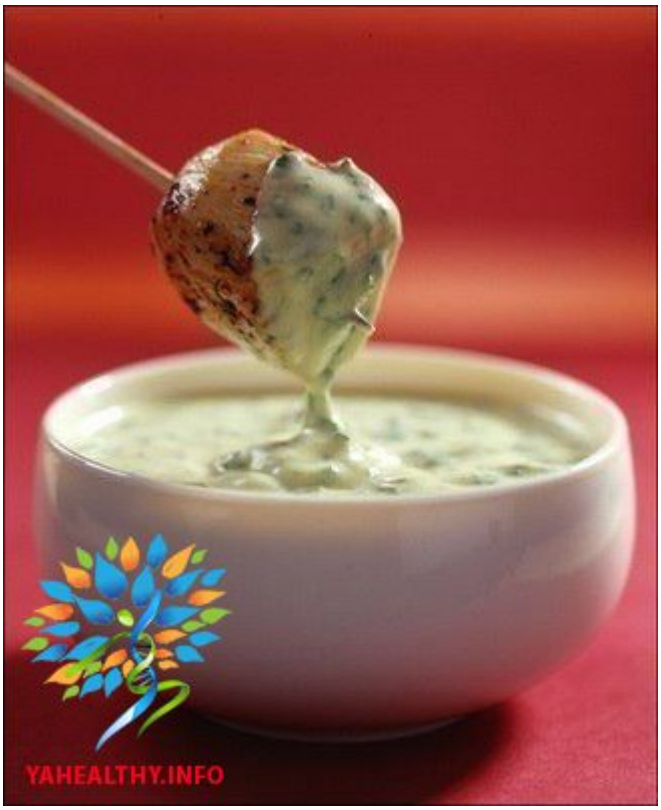
Большой пучок трав (у меня укроп, петрушка, зеленый лук и шпинат. Можно использовать любые травы по желанию: базилик, орегано и т.д.)
250 г. сметаны
3 сваренных вкрутую яйца
3 столовых ложки белого винного уксуса
6 столовых ложек подсолнечного масла
1 столовая ложка горчицы
соль, перец, сахар

Приготовление:

1. Яичные желтки разминаем вилкой, смешиваем с растительным маслом. Добавляем горчицу и уксус. Сахар, соль, перец – по вкусу. И перемешиваем до однородности.

2. Выливаем в миску сметану, подготавливаем зелень. С ней можно поступить по-разному :) Считается, что зелень нужно мелко порубить вручную. Я пропустила через мясорубку: получилась отличная текстура “грубого помола”. Можно и просто смолоть в блендере, а часть трав оставить, мелко порубить и добавить для красоты :)

3. Смешиваем сметану с зеленью, добавляем желтковую массу и перемешиваем до однородности. Мелко рубим и добавляем оставшийся яичный белок. Оставляем настояться примерно на один час при комнатной температуре. Франкфуртский соус подается к вареному картофелю, мясу и т.д.



Грибной соус .
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 3.24*3.63*3.64*58.16

Как отмечают французы, с грибным соусом можно съесть даже старую кожу.

Вам потребуется:

200 г шампиньонов
1 большая луковица
150г сметаны10%
зелень, соль

Как готовить:

1. Грибы и лук мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды в течение 15 минут с закрытой

крышкой, чтобы жидкость не испарялась (если грибы получаются суховатыми, можно добавить еще воды).
2. Затем добавить сметану и тушить еще 5-7 минут.
3. Остудить, добавить зелень и измельчить все в блендере до однородной массы.

Соус готов!

Приятного аппетита!

Такие разные соусы(10 вариантов разных соусов).

1.
Сметана(15%) + пара долек чеснока+ измельченный укроп+соль и черный перец.
Все перемешиваем. Сметану больше 15% лучше не брать или немного развести густую сметану водой(молоком).
Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеному картофелю.

2.
Оливковое масло(растительное)+лимонный сок+соль+смесь сушеных итальянских трав(базилик, орегано, майоран, тимьян) . Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.

3.
Сливки+сыр+мускатный орех+сушеный чеснок. Сливки прогреваем на сковородке, добавляем сыр, приправы и готовим пока сыр не расплавится. Добавляем к пасте, рису, можно полить картофель.

4.
Лук+зелень+любимые специи . Все взбиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.

5.
Майонез+соевый соус+долька чеснока+лимонный сок+немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Еще я им заправляю салат из курицы, баклажанов и помидоров. Хорошо будет и с картофельным салатом.

6.
Кедровые орешки+базилик+пармезан+итальянские травы. Ну а это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и конечно к салату капрезе(ломтики моцареллы, помидоров).

7.
Сыр дор блю+сливки. Взбиваем в блендере, немного прогреваем и подаем к пасте.

8.
Помидоры+лук+чеснок+щепотка красного перца. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере вместе со сециями, луком и чесноком. Прогреваем в сковороде и подаем к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с ломтиками печеного картофеля, печеными баклажанам и другими овощами.

9.
Майонез+немного кетчупа(или томатной пасты)+мелко нарезанные корнишоны. Драники, рыба, жареная картошка – с ними вкусно.

10.
Творожный сыр+зелень+молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченая рыба – хороший союз для этого соуса.

ТОР - 7 Низкокалорийные соусы на основе йогурта

При приготовлении рекомендуемых нами заправок используйте йогурт без добавок.

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, которые, надеемся, придутся вам по вкусу:

1. Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

2. Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

3. Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

4. Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

5. Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

6. Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

7. В стакан йогурта или сметаны добавьте мелко измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Как видите, ничего сложного, но, поверьте – это вкусно!

Соус песто
80 ккал на 100 гр

(знаменитый и любимый всеми!)

-1 пучок базилика
-1 зубок чеснока
-1 ст.л. кедровых орехов
-1 ст.л. тертого пармезана
75 мл (5 ст ложек) оливкого масла
щепотка соли

Тщательно растолочь в ступке чеснок с базиликом и орехами
Постепенно добавляя оливковое масло, смешать с солью и сыром

ТОР - 7 Низкокалорийные соусы на основе йогурта

При приготовлении рекомендуемых нами заправок используйте йогурт без добавок.

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, которые, надеемся, придутся вам по вкусу:

1. Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

2. Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

3. Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

4. Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

5. Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

6. Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

7. В стакан йогурта или сметаны добавьте мелко измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Как видите, ничего сложного, но, поверьте – это вкусно!

Чем заменить майонез?

Сохрани себе!

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Низкокалорийная замена майонезу
на 100грамм - 56.64 ккал, Б/Ж/У - 3.86/1.54/6.98

Ингредиенты:
3 ст. л. натурального йогурта
чеснок, петрушка, соль, перец по вкусу
лимонный сок 1 ч. л.

Приготовление:
Чеснок и зелень измельчить, всё смешать.

Приятного аппетита!

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Чем заменить майонез?

Сохрани себе!

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Идеальный легкий соус для рыбы
на 100грамм - 53.44 ккал Б/Ж/У - 3.66/1.46/6.57

Ингредиенты:
Йогурт натуральный 150 г
Лимонный сок 2 ч. л.
Укроп (пучок)
Чеснок 1-2 зубчика

Приготовление:
Нарезаем укроп. Добавляем в йогурт сок лимона, измельченный чеснок и укроп. Все смешиваем. Соус готов.

Приятного аппетита!

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Ингредиенты:

Огурец — 1 шт.
Творог пастообразный — 100 г
Чеснок — 2 зубчика
Сметана — 2 ст.л.
Укроп — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить творог, измельченный чеснок, нежирную сметану, мелкопорезанный укроп.
3. Приправить специями и перемешать.

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Вкусная и полезная замена майонеза
Есть очень много рецептов разных соусов вкусных и более полезных чем майонез, вот один из них
на 100грамм - 185 ккал Б/Ж/У - 3.32/16.69/5.46

Ингредиенты:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или уксуса (бальзамический, винный, яблочный)
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек йогурта или сметаны 10%
Соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем йогурт и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез.

Приятного аппетита!

10 вариантов разных соусов
С соусом намного вкусней!

1. Сметана(15%) + пара долек чеснока+ измельченный укроп+соль и черный перец.
Все перемешиваем. Сметану больше 15% лучше не брать или немного развести густую сметану водой(молоком).
Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеному картофелю.

2. Оливковое масло(растительное)+лимонный сок+соль+смесь сушеных итальянских трав(базилик, орегано, майоран, тимьян) . Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.

3. Сливки+сыр+мускатный орех+сушеный чеснок. Сливки прогреваем на сковородке, добавляем сыр, приправы и готовим пока сыр не расплавится. Добавляем к пасте, рису, можно полить картофель.

4. Лук+зелень+любимые специи . Все взбиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.

5. Майонез+соевый соус+долька чеснока+лимонный сок+немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Еще можно заправить салат из курицы, баклажанов и помидоров.

6. Кедровые орешки+базилик+пармезан+итальянские травы. Ну а это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и конечно к салату капрезе(ломтики моцареллы, помидоров).

7. Сыр дор блю+сливки. Взбиваем в блендере, немного прогреваем и подаем к пасте.

8. Помидоры+лук+чеснок+щепотка красного перца. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере

вместе со сециями, луком и чесноком. Прогреваем в сковороде и подаем к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с печеными баклажанам и другими овощами.

9. Сливки+немного кетчупа(или томатной пасты)+мелко нарезанные корнишоны. Мясо, рыба.

10. Творожный сыр+зелень+молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченая рыба – хороший союз для этого соуса.

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Зеленый соус
45 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Большой пучок трав (у меня укроп, петрушка, зеленый лук и шпинат. Можно использовать любые травы по желанию: базилик, орегано и т.д.)
250 г. сметаны
3 сваренных вкрутую яйца
3 столовых ложки белого винного уксуса
6 столовых ложек подсолнечного масла
1 столовая ложка горчицы
соль, перец, сахар

Приготовление:

1. Яичные желтки разминаем вилкой, смешиваем с растительным маслом. Добавляем горчицу и уксус. Сахар, соль, перец – по вкусу. И перемешиваем до однородности.

2. Выливаем в миску сметану, подготавливаем зелень. С ней можно поступить по-разному :) Считается, что зелень нужно мелко порубить вручную. Я пропустила через мясорубку: получилась отличная текстура “грубого помола”. Можно и просто смолоть в блендере, а часть трав оставить, мелко порубить и добавить для красоты :)

3. Смешиваем сметану с зеленью, добавляем желтковую массу и перемешиваем до однородности. Мелко рубим и добавляем оставшийся яичный белок. Оставляем настояться примерно на один час при комнатной температуре. Франкфуртский соус подается к вареному картофелю, мясу и т.д.

Приятного аппетита!

Чем заменить майонез?

Сохрани себе!

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Полезная замена кетчупу: витаминный соус!
на 100грамм - 66.14 ккал Б/Ж/У - 0.7/0.23/15.11

Ингредиенты:
3 кислых яблока
1 зеленый перец (острый)
1 сладкий красный перец
1 луковица
2 палочки сельдерея и зеленые верхушки с них
3 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. меда
Лимонная цедра

Приготовление:
Прокрутите все ингредиенты через мясорубку. Дайте блюду немного настояться в холодильнике.
Готово - пробуйте!

Приятного аппетита!

Замена майонезу: 6 ПП-заправок для ваших любимых салатов

Сохрани себе!

1. Желток + горчица + лимонный сок + соль, стевия + оливковое масло
2. Семена чиа (обжарить) + йогурт
3. Оливковое масло + яблочный уксус + чеснок + лимонный сок + дижонская горчица + специи (соль, перец, сушёный тимьян)
4. Йогурт + хрен + горчица + смесь перцев + зелёный лук
5. Помидор + оливковое масло + укроп + красный перец + соль + чеснок
6. Лёгкий творожный сыр + кефир + сухой чеснок

Сливочный укропный соус.
Взбитый в крем нежирный творог в рецепте, укропный соус, придает ему невероятно богатый сливочный вкус. Содержащееся нежирное молоко и майонез делают вкусный укропный соус очень нежным. Такой рецепт можно приготовить для любых овощных салатов, а также для вкусного салата Цезарь.
Калорийность – (19 – 1 ст. лож.)
Ингредиенты
(1 ¼ чашки)
¾ чашки нежирного творога
1 небольшой лук-шалот, очищенный
2 ложки столовые белого винного уксуса и сухого молока
По ¼ чашки нежирного майонеза и молока
1 ложку столовую укропа, нарезанного
По ¼ ложечки чайной соли и свежемолотого перца
Приготовление
Чтобы приготовить укропный соус измельчите лук-шалот в кухонном комбайне и смешайте его с нежирный творог, майонез и уксус и сухим молоком до однородной кремовой массы около трех минут. Постепенно влейте молоко, добавьте соль, укроп и перец.
Готовый укропный соус храниться в холодильнике в закрытой емкости одну неделю.

Вегетарианский соус болоньезе
126 ккал на 100 г

Томатная паста 500 г
Спагетти 250 г
Красный болгарский перец 1 штука
Красный лук 1 головка
Морковь 100 г
Листья базилика 1/3 стакана
Грибы свежие 75 г
Капуста брокколи 50 г
Оливковое масло 1 столовая ложка
Чеснок 1 зубчик

Время приготовления - 30 мин.

1 Очистите и порежьте лук и чеснок, морковь очистите и тонко порежьте соломкой. Перец очистите от семян и порежьте некрупными кусками.

2 Разогрейте на большой сковороде оливковое масло и обжарьте на нем до мягкости (но не до коричневого цвета) измельченные лук и чеснок. Добавьте морковь и готовьте пять минут, затем добавьте перец и жарьте еще 2 минуты. Добавьте порезанные грибы и томатную пасту, затем добавьте брокколи и базилик. Перемешайте и готовьте около пяти минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

3 Слегка остудите соус, затем положите в чашу блендера и слегка пробейте — так, чтобы у соуса появилась нежная, но не однородная текстура. Верните соус на сковороду и сохраняйте горячим.

4 Отварите в подсоленной воде спагетти, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, затем переложите их в сковороду и хорошо смешайте с соусом.

5 восхитительных заправок для салата!

Сохраните себе!

Рецепт вкуснейшого соуса! Замените майонез!

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично

сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

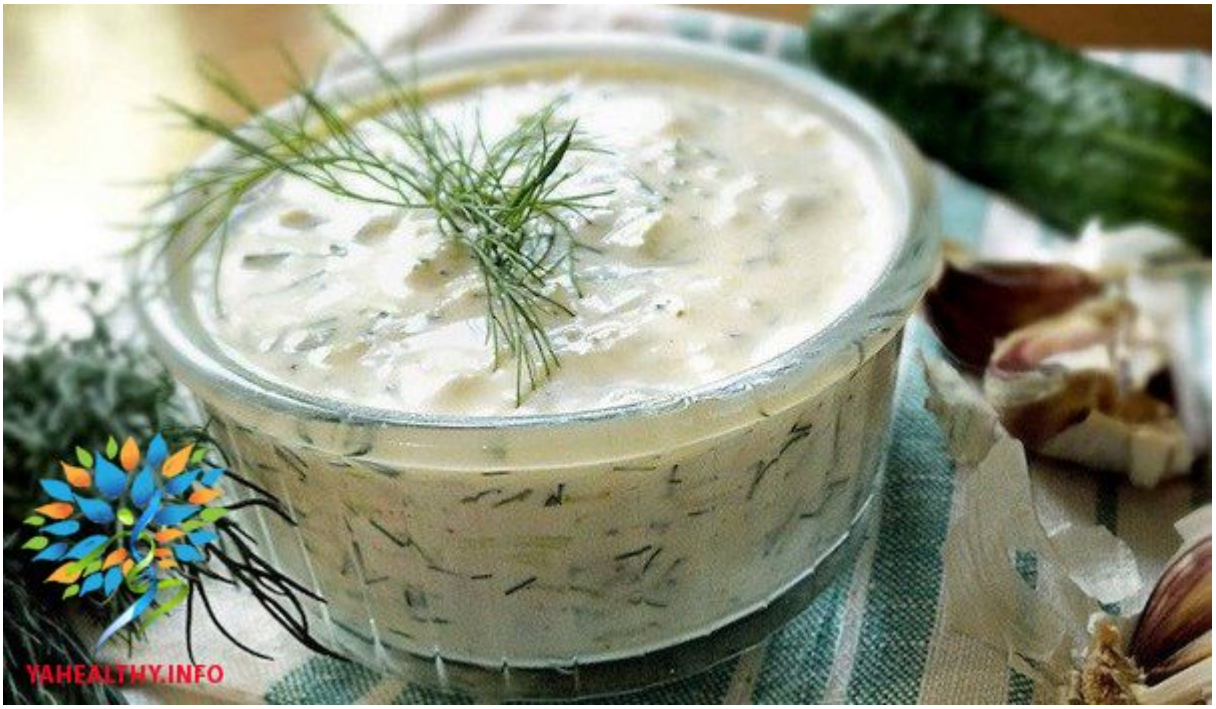
Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.



Низкокалорийный чесночный соус
на 100грамм - 60.71 ккал Б/Ж/У - 3.99/1.49/8.05

Ингредиенты:
3 ст. л. натурального йогурта
чеснок, петрушка, соль, перец по вкусу
лимонный сок 1 ч. л.

Приготовление:
Чеснок и зелень измельчить, всё смешать.

Приятного аппетита!

ЛЕГКИЙ И ВКУСНЫЙ СОУС 1
(полезная альтернатива майонезу)

Сохрани рецепт на стену, пригодится

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Приготовление:

1. Натереть один средний огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить 100 гр сливочного мягкого сыра, 2 зубчика измельченного чеснока, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложку мелкопорезанного укропа.
3. Приправить специями и перемешать.

Надоело есть гречку и рис с курицей, один и тот же вкус уже очень долгое время!?
Тогда пришла пора разнообразие на каждый день.

22 соуса на любой вкус.

Как иногда хочется заправить тот или иной салат пикантным и галантным соусом.
Сохраните на стене всегда пригодится! И не забудьте поделиться с друзьями

1. Соус "Татарский"
200 гр. сметаны, 1 ст.л. тертого хрена, 2 маринованных огурца, средняя луковица, мелко нарезанная петрушка (1 ст.л). Перемешайте и подавайте охлажденным в отдельной специальной посуде.

2. Соус "Андалузский"
200 гр. сметаны, 3 ст.л. кетчупа, 1 ч.л. коньяка, мелко нарезанная луковица, сок лимона и красный молотый перец. Остроту за счет красного перца можно регулировать по вкусу.

3. Соус "Грибной"
400 гр. отварных шампиньонов (мелко нарезать), 4 ст.л. тертого хрена, 100 гр. сметаны, соль, перец. Его

получается довольно много, можно делать меньше, смотря какая компания собирается за столом!

4. Соус "Томатный"
200 гр. томатного кетчупа, 2 ст.л. растительного масла, 2 зубочка чеснока(измельчить), зелень петрушки, соль и перец.

5. Соус "Оливковый"
200 гр. сметаны, 100 гр. измельченных оливок без косточек, 2 зубка измельченного чеснока, 1 ст.л. лимонного сока, соль, перец.

6. Соус "Свекольный"
100 гр. сметаны, небольшая отварная свекла, натертая на мелкой терке, одна мелко нарезанная луковица, 2 ст.л. хрена, маринованный огурец (нарезанный мелкими кубиками).

7. Соус "Нежный"
200 гр. сметаны, 100 гр. тертого твердого сыра, 2 ч.л. хрена, рубленный укроп, соль, перец.

8. Соус "Доступный"
2 ст.л. Сметаны, 2 ст.л. кефира, 2 зуб.чеснока, щепотка красного перца, щепотка чёр. перца, пучок зелени кинзы или укроп, петрушка, базилик (любые травки на ваш вкус).
Все смешать, зелень измельчить, чеснок раздавить через пресс.

9. Соус "Чесночный"
2 яйца, 2 столовые ложки соли, чеснок (по вкусу), чёрный и красный перец (по вкусу), 1-2 ст.л. раст. масла, сок лимона или немного уксуса, 1/3 ст. кефира.
Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы и влить очень тонкой струйкой растительное масло. Добавить сок лимона (по желанию). Соус хранить в холодильнике, перед подачей заправить соус кефиром хорошо смешав.

10. Соус "Карри"
2 ст.л. сметаны, 2 ст. ряженки или кефира, перец красный и черный, 1/2 ч.л. кари, 2 зуб. чеснока, 1 ст.л. уксуса.
Все соединить и тщательно перемешать - соус готов. Хранить соус в холодильнике.

11. Соус "Горчично-медовый"
2 ст.л. сметаны, 2 ст.л. горчицы (зернами или без на ваш вкус), 1 ст.л. меда, 1 зуб. чеснока, 1 ч.л. сок лимона, 1 ст.л масла оливковое, перец белый.
Все компоненты смешать до густой однородной массы.

12. Соус "Турецкий" (острый)
2 луковицы, 1 ст.л. томатной пасты или 1/2 ст. томата рубленного, 2 ст.л. олив. масла, соль, красный и черный перец, 1 ч.л. кориандра молотого, зелень кинзы, укропа, 1 ч.л. сока лимона или уксуса (по вкусу), 1 сладкий перец (красный).
Измельчить в блендере до мелкой крошки все ингредиенты и полученную массу залить в соусник, заправив специями по вкусу.

13. Чесночный соус "Муждей"
Берём головку чеснока, почистим его и разотрём. Растёртый чеснок разводим в половине стакана воды, можно взять, если есть под рукой мясной бульон, но это необязательно, добавляем уксус и соль по вкусу. Если соус немного настоится, то будет ещё колоритнее. В некоторых рецептах приготовления этого вкусного соуса предлагается добавлять чёрный молотый или красный перец, можно обойтись без него, и добавить можно растительное масло. Выбор за вами. Всё. Можно подавать к рыбным и мясным блюдам.

14. Южно-французский чесночный соус Айоли
Растираем, а проще говоря, давим, 4 дольки большие чеснока, добавляем аккуратно 1 желток, стакан растительного масла и опять растираем, добавляем чайную ложку кипячёной холодной воды, по вкусу сок лимона добавить. В результате получается соус по консистенции майонезной. Можно подавать к овощному салату, к рыбе, к мясу.

15. Соус "Эсэсэрушка"
Достаём плавленый сырок "Дружба" из холодильника, трём на тёрке мелкой, давим пару долек чеснок и заправляем сметаной. В конце можно туда покрошить ещё, покрошить. Если к печёной картошке добавить этот соус - просто пальчики оближите.

16. Традиционный соус с хреном
Возьмём полстакана хрена измельченного, таким же количеством бульона или горячей воды заливаем, добавляем яблоко натёртое, уксуса столовую ложку, половину чайной ложки сахарной пудры, и кефира или кислого молока 2-3 ложки. Размешаем, и всё будет, готово. Следует подавать к овощам, колбасе, к холодному мясу.

17. Майонез шведский
Нужно то всего: 100 грамм сметаны, возьмём такое же количество яблочного джема и добавить 5 столовых ложек тёртого хрена, можно добавить, если захочется и больше хрена. И дать майонезу настояться в холодильнике.

18. Соус польский (очень вкусный рецепт соуса)
На слабом огне распускаем 150 грамм сливочного масла. Пока масло остывает, берём 4 яйца и рубим, добавляем 10 грамм петрушки. Всё перемешиваем, лимонным соком заправляем или лимонную кислоту добавляем на кончике ножа. Без этого соуса "судак по-польски" не бывает просто, но и к другой рыбе соус очень подходит.

19. Французский соус Грибиш
Белки трёх вареных яиц мелко рубим, натереть на крупной тёрке 50 грамм корнишонов. Желтки растираем, и смешивай с 30 граммами горчицы, постепенно вливаем стакан растительного масла, уксуса добавляем 30 грамм и перемешиваем. А потом в массу желтковую добавляем огурцы и белки, соль и зелень по вкусу. И соус готов.
Можно подавать к холодным блюдам, но и хорошо идёт этот соус к горячим рыбным блюдам.

20. Индийский крыжовенный соус Амла чатни
В индийском соусе нужно варить крыжовник, а после добавить специи: имбирь, перец и так далее. Мы поступим проще. Ягоды без хвостиков стакан, размельчим при помощи блендера, мясорубки или толкушкой. Добавим 3-4 зубчика чеснока туда, сахар, соль по вкусу, 2 столовые ложки укропа. Можно поступить по-другому, положить грецкие рубленые орехи вместо укропа, 2 столовые ложки.

21. Соус брусничный с сыром
100 грамм плавленого сыра ставим в тёплое место, где он сможет размягчиться, добавим к нему 50 грамм сметаны кислой, сахар, соль по вкусу, а потом в эту массу добавим 100 грамм брусники. Подавать можно к птице, мясу.

22. Соус английский мятный (который подавался у русских царей, подавался на торжественных приёмах).
3 столовые ложки мяты руби, добавляем 2 столовые ложки сахара, 1 столовую ложку уксуса и 3-4 ложки воды. На два часа оставляем, чтобы настоялся. И потом подаём к рыбным и к мясным блюдам.

10 вариантов разных соусов
С соусом намного вкусней!

1. Сметана(15%) + пара долек чеснока+ измельченный укроп+соль и черный перец.
Все перемешиваем. Сметану больше 15% лучше не брать или немного развести густую сметану водой(молоком).
Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеному картофелю.

2. Оливковое масло(растительное)+лимонный сок+соль+смесь сушеных итальянских трав(базилик, орегано, майоран, тимьян) . Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.

3. Сливки+сыр+мускатный орех+сушеный чеснок. Сливки прогреваем на сковородке, добавляем сыр, приправы и готовим пока сыр не расплавится. Добавляем к пасте, рису, можно полить картофель.

4. Лук+зелень+любимые специи . Все взбиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.

5. Майонез+соевый соус+долька чеснока+лимонный сок+немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Еще можно заправить салат из курицы, баклажанов и помидоров.

6. Кедровые орешки+базилик+пармезан+итальянские травы. Ну а это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и конечно к салату капрезе(ломтики моцареллы, помидоров).

7. Сыр дор блю+сливки. Взбиваем в блендере, немного прогреваем и подаем к пасте.

8. Помидоры+лук+чеснок+щепотка красного перца. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере вместе со сециями, луком и чесноком. Прогреваем в сковороде и подаем к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с печеными баклажанам и другими овощами.

9. Сливки+немного кетчупа(или томатной пасты)+мелко нарезанные корнишоны. Мясо, рыба.

10. Творожный сыр+зелень+молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченая рыба – хороший союз для этого соуса.

ТОР - 7 Низкокалорийные соусы на основе йогурта

При приготовлении рекомендуемых нами заправок используйте йогурт без добавок.

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, которые, надеемся, придутся вам по вкусу:

1. Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

2. Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

3. Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

4. Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

5. Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

6. Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

7. В стакан йогурта или сметаны добавьте мелко измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Как видите, ничего сложного, но, поверьте – это вкусно!

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Приготовление:

1. Натереть один средний огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить 100 гр сливочного мягкого сыра, 2 зубчика измельченного чеснока, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложку мелкопорезанного укропа.

3. Приправить специями и перемешать.

Зеленый соус

45 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Большой пучок трав (у меня укроп, петрушка, зеленый лук и шпинат. Можно использовать любые травы по желанию: базилик, орегано и т.д.)
Сметана — 250 г
Сваренные вкрутую яйца — 3 шт.
Белый винный уксус — 3 ст. л.
Подсолнечное масло — 6 ст. л.
Горчица — 1 ст. л.
Соль, перец, сахар

Приготовление:

1. Яичные желтки разминаем вилкой, смешиваем с растительным маслом. Добавляем горчицу и уксус. Сахар, соль, перец – по вкусу. И перемешиваем до однородности.

2. Выливаем в миску сметану, подготавливаем зелень. С ней можно поступить по-разному :) Считается, что зелень нужно мелко порубить вручную. Я пропустила через мясорубку: получилась отличная текстура “грубого помола”. Можно и просто смолоть в блендере, а часть трав оставить, мелко порубить и добавить для красоты :)

3. Смешиваем сметану с зеленью, добавляем желтковую массу и перемешиваем до однородности. Мелко рубим и добавляем оставшийся яичный белок. Оставляем настояться примерно на один час при комнатной температуре. Франкфуртский соус подается к вареному картофелю, мясу и т. д.

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен. Есть очень много рецептов разных соусов вкусных и более полезных чем майонез, но сегодня рассмотрим один наиболее известный.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны

соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Огуречный соус вместо майонеза
Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Приготовление:

1. Натереть один средний огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить 100 гр сливочного мягкого сыра, 2 зубчика измельченного чеснока, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложку мелкопорезанного укропа.
3. Приправить специями и перемешать.

Невероятно простой соус для курогрудки
на 100грамм - 51.8 ккал Б/Ж/У - 2.71/2.4/4.91

Ингредиенты:
2 стакана натурального йогурта
300 г огурцов
1 ст. л. мелко нарезанного укропа
30 г лимонного сока
2 выдавленных зубчика чеснока
соль, перец, оливковое масло

Приготовление:
Почистите огурцы, ложкой удалите семечки.
Потрите огурцы на терке, поместите в сито.
Выжмите сок из огурцов, присыпьте их солью и оставьте в сите на 10 минут. Еще раз выжмите сок.
Смешайте в миске все ингредиенты, кроме оливкового масла.
Перед подачей сбрызните соус оливковым маслом и украсьте мелко нарезанным укропом.
Подавать соус можно сразу, но лучше перед подачей поставить его в холодильник на 1-2 часа.

Приятного аппетита!

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Зеленый соус
45 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Большой пучок трав (у меня укроп, петрушка, зеленый лук и шпинат. Можно использовать любые травы по желанию: базилик, орегано и т.д.)
250 г. сметаны
3 сваренных вкрутую яйца
3 столовых ложки белого винного уксуса
6 столовых ложек подсолнечного масла
1 столовая ложка горчицы
соль, перец, сахар

Приготовление:

1. Яичные желтки разминаем вилкой, смешиваем с растительным маслом. Добавляем горчицу и уксус. Сахар, соль, перец – по вкусу. И перемешиваем до однородности.

2. Выливаем в миску сметану, подготавливаем зелень. С ней можно поступить по-разному :) Считается, что зелень нужно мелко порубить вручную. Я пропустила через мясорубку: получилась отличная текстура “грубого помола”. Можно и просто смолоть в блендере, а часть трав оставить, мелко порубить и добавить для красоты :)

3. Смешиваем сметану с зеленью, добавляем желтковую массу и перемешиваем до однородности. Мелко рубим и добавляем оставшийся яичный белок. Оставляем настояться примерно на один час при комнатной температуре. Франкфуртский соус подается к вареному картофелю, мясу и т.д.

Чем заменить майонез?

Сохрани себе!

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен. Есть очень много рецептов разных соусов вкусных и более полезных чем майонез, но сегодня рассмотрим один наиболее известный.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.

Йогуртово-горчичный соус. Идеальное дополнение не только салата, но и любимой курогрудки!
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:
Натуральный йогурт - 120 г
Мед - 2 ст. л
Горчица - 50 г (не острая)
Сок лимона - 1 ст. л.
Паприка - по вкусу
Соль - по вкусу

Приготовление:
Всё просто — соедините ингредиенты в миске и тщательно перемешайте. Храните соус в холодильнике.

Приятного аппетита!

Соус «Дзадзики»: отличная замена майонезу!
на 100грамм - 67.62 ккал Б/Ж/У - 3.08/3.77/5.43

Ингредиенты:
Огурец - 1 шт
Чеснок - 7 г
Натуральный йогурт - 240 г
Лимонный сок - 1 ст. л
Оливковое масло - 1 ст. л
Укроп - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Натрите огурец на тёрке и отожмите лишнюю жидкость. Выложите мякоть в миску. Очистите чеснок и крупно нарежьте. Посолите, раздавите боковой стороной ножа и выложите в миску к огурцам.
Добавьте йогурт, лимонный сок, оливковое масло, перец и нарезанный укроп. Всё тщательно перемешайте, накройте крышкой и отправьте в холодильник как минимум на 2 часа.

Приятного аппетита!

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Ингредиенты:

Огурец — 1 шт.
Творог пастообразный — 100 г
Чеснок — 2 зубчика
Сметана — 2 ст.л.
Укроп — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить творог, измельченный чеснок, нежирную сметану, мелкопорезанный укроп.
3. Приправить специями и перемешать.

Полезный майонез без яиц за 5 минут
на 100грамм - 218.98 ккал Б/Ж/У - 1.61/21.54/4.31

Ингредиенты:
300 мл обезжиренного молока
150 мл оливкового масла
2-3 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. горчицы
Соль по вкусу

Приготовление:
Молоко и масло должны быть одинаковой комнатной температуры! Налить молоко и масло в стакан для взбивания. Взбивать блендером в течении 1 минуты (на самой высокой скорости).Добавить соль, лимонный сок (можно уксус), горчицу и т. д. по вкусу, снова взбить. Все! Можно хранить в холодильнике до 10 дней.

Приятного аппетита!

Огуречный соус вместо майонеза!

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.

Ингредиенты:

Огурец — 1 шт.
Творог пастообразный — 100 г
Чеснок — 2 зубчика
Сметана — 2 ст.л.
Укроп — 1 ч.л.

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
2. Добавить творог, измельченный чеснок, нежирную сметану, мелкопорезанный укроп.
3. Приправить специями и перемешать.

6 диетических соусов для вкуса и разнообразия!

Сохрани себе пригодится!

1. Творог обезжиренный + йогурт натуральный + соевый соус + зелень
2. Авокадо + петрушка + чеснок + кабачок + лимонный сок + специи
3. Натуральный йогурт + горчица + укроп + петрушка + чеснок
4. Помидор + базилик + чеснок + оливковое масло
5. Болгарский перец + помидор + миндаль + кинза + оливковое масло
6. Натуральный йогурт + мята + цедра лайма

Питайтесь правильно!

Творожный соус: полезная замена майонезу!
на 100грамм - 60.17 ккал Б/Ж/У - 9.03/0.79/4.2

Ингредиенты:
Творог обезжиренный - 100 г
Молоко 1% - 1/2 ст
Чеснок - 5 г
Тмин - 0,5 ч. л
Семена горчицы - 0,5 ч. л
Лавровый лист - 1 шт
Острый красный перец - 3 г
Соль - по вкусу

Приготовление:
Сначала разомнем специи,а потом все смешиваем в блендере. Молоком регулируем нужную густоту.

Приятного аппетита!

Диетический соус цацики. Вкуснейший греческий соус в правильном исполнении!
на 100грамм - 68.16 ккал Б/Ж/У - 2.54/4.31/4.85

Ингредиенты:
Огурец - 1 шт (свежий)
Йогурт натуральный - 125 мл
Чеснок - 5 г
Сок лимона - 1/2 шт
Масло оливковое (можно льняное) - 1 ст. л.
Зелень свежая (любую на ваш вкус) - 30 г
Соль - по вкусу

Приготовление:
Очищаем огурец, трем на терке, образовавшийся сок сливаем.
Чеснок очищаем и давим через пресс, добавляем к огурцу.
Зелень мелко шинкуем и отправляем к огурцу и чесноку.
Разрезаем лимон на половинки, одну отжимаем, сок добавляем аккуратно к огурцу, чтобы косточки лимона не попали в соус. Присаливаем по вкусу. Заправляем натуральным йогуртом.
Добавляем оливковое масло или льняное, перемешиваем.

Приятного аппетита!

Замена майонезу: 6 ПП-заправок для ваших любимых салатов

1. Желток + горчица + лимонный сок + соль, стевия + оливковое масло
2. Семена + чиа (обжарить) + йогурт
3. Оливковое масло + яблочный уксус + чеснок + лимонный сок + дижонская горчица + специи (соль, перец, сушёный тимьян)
4. Йогурт + хрен + горчица + смесь перцев + зелёный лук
5. Помидор + оливковое масло + укроп + красный перец + соль + чеснок
6. Лёгкий творожный сыр + кефир + сухой чеснок

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Соусы на основе йогурта!

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте

Замена майонезу: 6 ПП-заправок для ваших любимых салатов

Сохрани себе, пригодиться!

1. Желток + горчица + лимонный сок + соль, стевия + оливковое масло
2. Семена + чиа (обжарить) + йогурт
3. Оливковое масло + яблочный уксус + чеснок + лимонный сок + дижонская горчица + специи (соль, перец, сушёный тимьян)
4. Йогурт + хрен + горчица + смесь перцев + зелёный лук
5. Помидор + оливковое масло + укроп + красный перец + соль + чеснок
6. Лёгкий творожный сыр + кефир + сухой чеснок

Питайтесь правильно и вкусно!

Полезная замена кетчупу
на 100грамм - 62.9 ккал Б/Ж/У - 0.65/0.26/14.4

Ингредиенты:
3 кислых яблока
1 зеленый перец (острый)
1 сладкий красный перец
1 луковица
2 палочки сельдерея и зеленые верхушки с них
3 ст. л. меда
3 ст. л. лимонного сока
Лимонная цедра

Приготовление:
Прокрутите все ингредиенты через мясорубку. Дайте блюду немного настояться в холодильнике.
Готово - пробуйте!

Низкокалорийный и на 100 % полезный грибной соус
Идеально дополняет мясо и курицу!
на 100грамм - 45.88 ккал Б/Ж/У - 3.9/1.38/4.93

Ингредиенты:
Шампиньоны 200 г
Луковица 1 шт.
Натуральный йогурт 300 г
Зелень, соль по вкусу
Приятного аппетита!

Присылайте свои ПП рецепты с качественными фото и подсчетом БЖУ и калорий в предложенные новости. Самое интересное и полезное будет опубликовано у нас!
Приготовление:
Грибы и лук мелко нарезать и тушить на воде в течение 15 минут с закрытой крышкой, чтобы жидкость не испарялась. Затем добавить йогурт и тушить еще 5-7 минут. Остудить, добавить зелень, измельчить все в блендере.

Приятного аппетита!

5 восхитительных заправок для салата!

Сохраните себе!

Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус:
3 ст ложки оливкового масла
1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
1 ч ложка горчицы
7 ст ложек сметаны
соль и перец - по вкусу.

Приготовление:
1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок , горчицу, соль, перец.
2. Добавляем сметану и перемешиваем.
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.