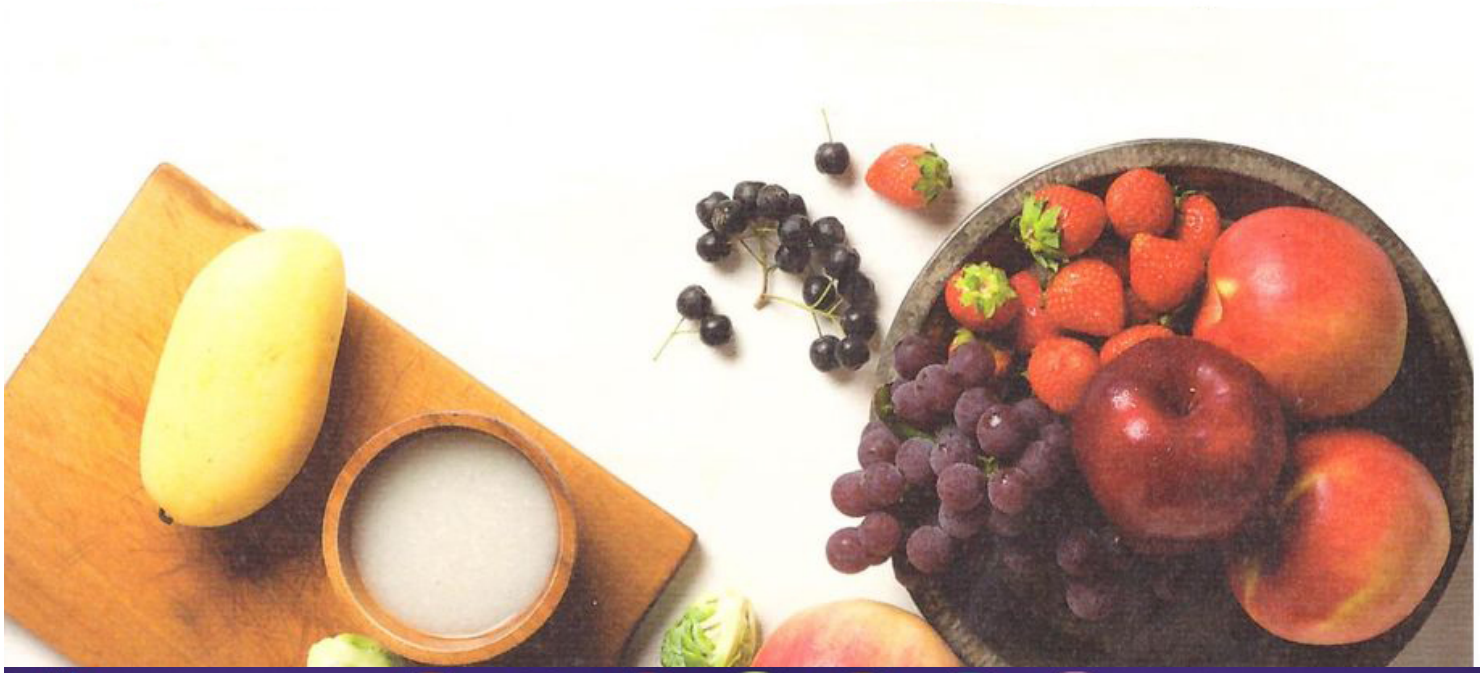
372 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

ЗАПЕКАНКА

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=

Красивая овощная запеканка
На 100 гр - 53.67 ккал белки - 2.75 жиры - 2.77 углеводы - 4.29

Ингредиенты:
Кабачок молодой 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор 2 шт.
Яйцо 3 шт.
Сметана (у меня 15 %) 100 гр.
Сыр твёрдый 50 гр.
Чеснок (по желанию) 3 зубчика
Соль

Приготовление :

Кабачок и морковь нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Помидоры нарезать кружочками.
Каждую полосочку кабачка и моркови скрутить рулетом.
Выложить рулеты в шахматном порядке в форму для запекания (у меня квадратная форма 20 х 20 см) .
Кружочки помидор выложить вдоль формы по всему периметру.
Приготовить заливку. Для этого взбить яйца, сметану, добавить соль и сыр.
Залить заливкой овощи. Сверху по желанию посыпать мелкорубленным чесноком. Запекать в духовке 25 - 30 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Запеченные овощи
на 100грамм - 39.97 ккал Б/Ж/У - 0.93/1.74/5.01

Ингредиенты:
Баклажаны 4 шт
Кабачки 2 шт
Помидоры 7 шт
Огурцы 3 шт
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 ст.л
Базилик 2 ст.л
Шафран 1 ст.л
Масло оливковое 50 г

Приготовление:
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Приятного аппетита!

Очень полезный ужин для худеющих: запечённый лосось с брокколи

Время приготовления: 1 час

Ингредиенты:

Лосось — 100 г
Капуста брокколи — 100 г
Сок лимонный по вкусу
Масло сливочное — 1,5 ч. л. (по желанию)
Сыр твердый — 1 ст. л.
Молоко — 1,5 ст. л.
Сливки — 1,5 ч. л. (по желанию)
Яйцо куриное — ½ шт.
Орех мускатный молотый — щепотка

Приготовление:

1. Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении.
2. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут.
3. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом.
4. В смазанную маслом форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220° С.

*Худеющим следует убрать из рецепта сливки и сливочное масло.

Овсяная запеканка: вкуснее завтрака не найти!
на 100грамм - 132.87 ккал Б/Ж/У - 12.81/2.34/16.1

Ингредиенты:
Обезжиренный творог — 540 г
Овсяные хлопья — 75 г
Молока 0,5 % — 100 мл
Яйца — 1 желток, 3 белка
Мед — 3 ст.л.
Сезонные ягоды – 50 г

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить мед, потом творог.
2. Тщательно мешаем.
3. Добавляем хлопья и молоко.
4. Форму выстилаем пергаментной бумагой, выпекаем при 180 градусах минут 40.
5. Еще можно добавить 2 столовые ложки овсяной муки и чайную ложку разрыхлителя.

Приятного аппетита!

Запеканка из брокколи: на ужин!
на 100грамм - 111.16 ккал Б/Ж/У - 11.48/7.34/2.31

Ингредиенты:
Брокколи 300 г
Куриная грудка 150 г
Сыр моцарелла 150 г
Яйца куриные 4 шт
Лук зеленый 50 г
Соль, специи по вкусу.

Приготовление:
Разогреть духовку до 190 градусов.
Отварить брокколи в кипящей воде около 2 минут. Оставить в дуршлаге, чтобы лишняя жидкость стекла.
На тёрке натереть сыр, нарезать курицу, зелёный лук мелко порезать.
В форму уложить слоями брокколи, курицу, сыр моцарелла и зелёный лук.
Взбить яйца со свежим молотым черным перцем и залить этой смесью подготовленную запеканку.
Распределить яичную смесь равномерно.
Выпекать 35-45 минут до образования золотистой корочки.

Приятного аппетита!

Запеканка из кабачков с курицей
на 100грамм - 75.81 ккал Б/Ж/У - 11.68/1.8/2.4

Ингредиенты:
Кабачок – 400 г
Куриное филе – 400 г
Сыр – 30 г
Яйцо – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Помидоры черри – 3 шт.

Приготовление:
Кабачки вымыть, очистить, удалить семена.
Пропустить через мясорубку куриное филе, кабачок и чеснок.
Добавить яйцо, соль, перец и перемешать.
В форму для запекания переложить фарш, сверху уложить помидоры, разрезанные пополам.
Сверху положить сыр, пластиками или тертый. Поставить в разогретую до 190 градусов духовку на 50-60 минут.

Приятного аппетита!

Куриная запеканка

Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) — 4 шт.
Баклажаны — 2–3 шт.
Помидоры — 3–4 шт.
Сыр — 150 г
Чеснок — 1 зубчик
Зелень укропа
Растительное масло
Соль, красный и чёрный перец по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, срезать хвостики и обсушить. Нарезать их вдоль, тонкими полосками, положить в миску, посолить и оставить на 20-30 минут. С баклажанов слить образовавшийся сок.Куриную грудку вымыть, хорошо обсушить и разрезать каждую на 4 части. Кусочки курицы положить в пакет (или между двумя слоями пищевой пленки) и отбить.Отбивные немного посолить и поперчить.
2. Помидоры вымыть, обсушить, вырезать плодоножку и нарезать кольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Сыр натереть на терке.В сковороде разогреть немного растительного масла, выложить полоски баклажан и обжарить по 2-3 минуты с каждой стороны. Баклажаны переложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от излишков жира.
3. Форму для запекания смазать маслом и выложить слой баклажанов немного внахлест друг на друга.

Сверху уложить отбитое куриное филе. Потом снова баклажаны и снова курицу. Затем уложить кружки помидор. Помидоры немного посолить, поперчить и посыпать рубленым чесноком и зеленью. Сверху присыпать сыром.
4. Поставить форму в нагретую до 180° С духовку и запекать 20–25 минут.Вынуть форму с запеканкой из духовки, дать постоять 10 минут и подавать на стол.

Фриттата с помидорами

растительное масло
250 г помидоров черри
3 яйца
3 яичных белка, дополнительно
200 г нежирного творога
1/2 стакана сметаны легкой
2 зубчика чеснока
зелень

1. Разогреть духовку до 200 оС. В форму для выпекания поместить антипригарную бумагу и смазать растительным маслом.
2. Выложить томаты и поставить в духовку на 10 минут. Уменьшить температуру духовки до 170 °С.
3. Между тем, венчиком взболтать яйца, яичные белки, творог, сметана, зеоень и чеснок. Вылейте яичную смесь на помидоры и равномерно распределите.
4. Выпекать 45 минут. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 10 минут. Осторожно вынуть из формы. Нарезать клиньями и подавать с зеленью.

Рецепт на 4 порции, в одной порции 182ккал.

Овощная запеканка

Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно, лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка

сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.
5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Творожная запеканка с тыквой

Ингредиенты для рецепта - Запеканка из тыквы с творогом:

3 яйца
1 пачка творога
~300 г тыквы, натертой на терке
щепотка соли
изюм

Приятного аппетита!

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на

5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Диетическая запеканка за 5 минут
83.29 ккал на 100 г

на 2 порции:
1 пачка творога (200 г)
1-2 яблока
чернослив (5 штук)
активия натуральная
корица

ванилин

творог перемешать с ложкой активии,
яблоко потереть на терке,
чернослив порезать мелко,

Все перемешать, посыпать корицей и ванилином и в микроволновку на 5 минут.

Дать хорошо остыть и пропитаться (не вытаскивая из микроволновки).

Подавать с печеными яблоками,йогуртом и украсив листочком мяты.
очень нежная..и..сочная (из-за добавления яблока)...

Рататуй

Ингредиенты:

Для соуса:
2 сладких перца
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию

Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла (не обязательно)

1. Готовим соус. Для соуса лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле минут пять. Добавить нарезанный перец и жарить ещё минут пять. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на две). Нарезать кубиками и тушить всё вместе минут десять. Чеснок нарезать, добавить в соус, посолить и поперчить. После чего соус измельчить с помощью блендера, а потом вернуть на плиту еще минут на пять. Добавить по желанию базилик и тимьян.
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на тридцать, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна. Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВЫЙ И ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло сливочное – 100 г
Мука пшеничная – 200 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Начинаем процесс с приготовления теста. Холодное сливочное масло нарезаем крупными кусками, сверху насыпаем просеянную муку, щепотку соли и рубим все вместе ножом до образования не очень мелкой крошки.

Затем быстро перетираем руками и кладем крошку в миску, выливаем очень холодную воду и замешиваем руками тесто.

Берем форму, дно застилаем пергаментом, сверху кладем тесто и распределяем его по дну и бокам формы, а затем форму с тестом отправляем в холодильник.

Пока тесто охлаждается, готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Достаем тесто из холодильника и сверху начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы,
постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили на тесто и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Низкокалорийная творожная запеканка с бананами
на 100грамм - 105.66 ккал Б/Ж/У - 6.4/1.47/17.58

Ингредиенты:
2 крупных банана
Творог обезжиренный 100 г
1 яйцо
Жидкий мёд 1 ст. л.
Сок лимона 1 ст. л.

Приготовление:
Творог, яйцо и мёд тщательно смешать.
Бананы очистить и разрезать, выложить в жаропрочную форму и полить лимонным соком. На бананы выложить творожную смесь, разровняв её. В духовку до образования корочки.

Приятного аппетита!

Чечевичная запеканка с творогом!
Блюдо богато белком!!!

100 г 250 ккал
Б 18.8
Ж 4.8
У 28

Ингредиенты:

200 г красной чечевицы
100 г творога
1 яйцо
соль, перец по вкусу
1 ч.л. карри

Приготовление:

Чечевицу промыть, залить водой и варить 35-40 минут в подсоленной воде, пока она совсем не разварится. Лишнюю воду слить через сито, нам нужно как можно меньше жидкости.
Чечевичную массу остудить, добавить в нее творог, яйцо, перец и карри, тщательно перемешать. Выложить в форму и запекать при 200С 60-70 минут, пока масса не станет плотной. Запеканку полностью остудить, извлечь из формы и нарезать порционными кусочками. Подавать можно как холодной, так и горячей. В разогретом виде она тоже хороша. Я при подаче посыпала ее розовым перцем и сбрызнула кунжутным маслом.

Кабачковый пирог с мясом и грибами

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовления:

1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.

7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Очень простая запеканка с гречкой и курицей
на 100грамм - 161.31 ккал, Б/Ж/У - 16.98/3.96/13.93

Ингредиенты:
300 г куриного филе
4 ст. л. готовой (отварной) гречки
100 г овощной смеси
3 яйца
соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:
Мясо режем на мелкие кусочки. Добавляем все остальные ингредиенты, перемешиваем, выливаем в форму для выпечки и отправляем в духовку.
Выпекать при 180 градусах 45-50 минут.

Запеканка из кабачков

На 100 г-94 ккал.

Состав:
Кабачок 250 гр.,
Помидоры 180 гр.,
лук зеленый 80 гр.,
Тертый сыр 25 гр.,
Мука 90 гр.,
Молоко 1/2 стакана,
Яйца 3 шт.,
1 / 2 ч.л. соли
1 / 4 ч.л. молотого черного перца

Приготовление:
Разогрейте духовку до 200 градусов .
Уложите в форму для запекания комбинируя послойно кабачки, помидоры, лук, и сыр. В маленькой миске, смешайте до получения однородной массы муку, молоко, яйца, соль и перец. Залейте овощную смесь. Выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно, лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка
сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.
5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Баклажаны фаршированные по-каталонски

Ингредиенты:

Баклажаны — 2 шт
Лук — 1 шт
Чеснок — 3 зубчика
Помидор — 1 шт
Яйцо куриное — 2 шт
Масло оливковое — 30 г
Сыр — 100 г
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину.
2. Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и обжариваем на оливковом масле
3. Мякоть баклажана мелко нарезаем и тоже отправляем на сковородку. Тушим минуты три. Снимаем с огня.
4. Помидор и сваренные вкрутую яйца нарезаем. Затем добавляем в начинку, туда же отправляем немного зелени и 50 гр. натертого сыра. Все перемешиваем, солим, перчим, приправляем по вкусу.
5. Наполняем начинкой половинки баклажанов.
6. Посыпаем их тертым сыром и отправляем запекаются в духовку на 20-30 минут.
Верх прикройте фольгой минут на 15, чтобы не горел сыр.

Запеканка с цветной капустой

Ингредиенты:

Капуста цветная — 300 г
Масло подсолнечное рафинированное — 20 мл
Молоко — 100 мл
Помидоры — 1 шт.
Соль — 1 щепотка
Сыр твёрдый — 70 г.
Яйца куриные — 4 шт.

Приготовление:

1. Приготовим цветную капусту, её надо заранее бланшировать, можно добавить в воду куркумы для цвета. Потребуются помидор, сыр, молоко, немного масла и сыр.
2. Яйца взбить с молоком и добавить немного соли.
3. Формочки смазать маслом и выложить цветную капусту.
4. Положить сверху ломтики помидоров.
5. Залить яйцами с молоком.
6. Присыпать сыром и поставить в духовку на 25 минут при температуре 180°С.
7. Подавать запеканку горячей.

Запеканка с курочкой, грибами и помидорами
на 100 грамм - 102.83 ккал Б/Ж/У - 13.21/4.78/1.24

Ингредиенты:
куриное филе 500 гр.
помидоры 2 шт.
твердый сыр 150 гр.
сметана 15-20% 200 гр.
шампиньоны 300 гр.
оливковое масло 1 ст.л.
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Куриное филе нарезать полосками или небольшими кусочками. Выложить в форму для запекания, форму предварительно смазать маслом. Филе посолить.
Помидоры помыть и нарезать кружочками. Выложить на курицу.
Грибы нарезать и выложить на помидоры, посолить.
Сыр натереть на крупной терке и смешать со сметаной и солью.
Сырно-сметанную смесь выложить поверх запеканки. Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов в течение 30-40 минут, пока не приготовится курица.

Приятного аппетита!

Кабачковая запеканка с творогом
на 100грамм - 34.75 ккал Б/Ж/У - 2.79/0.69/4.2

Ингредиенты:
Кабачок (средний) — 2шт
Творог обезжиренный — 250г
Яйцо — 2шт
Соль (по вкусу)
Зелень
Чеснок — 2 зуб. (по желанию и вкусу)

Приготовление:
1. Кабачки натираем на крупной тёрке.
2. Яйца слегка взбиваем с солью, добавляем творог, зелень.
3. Лишний сок с кабачков сливаем.
4. Смешиваем с яично-творожной массой.
5. Форму для запекания выстилаем пергаментной бумагой, смазываем оливковым маслом.
6. Делим полученную массу пополам, в одну часть добавляем толчёный чеснок, хорошо перемешиваем.
7. Выкладываем каждую половинку полученной массы в форму.
8. Запекаем в духовке при 180 град. 45 мин. (ориентируемся на свою духовку).

Приятного аппетита!

Рататуй

на 100г. 44ккал, Б/Ж/У 0,84/2,46/4,81

Ингредиенты:
Овощи:
Помидоры — 500 г
Кабачки — 300 г
Баклажаны — 300 г

Соус:
Помидоры — 500 г
Болгарский перец — 300 г
Лук — 150 г

Также:
Чеснок — 2-3 зубчика
Французские травы (смесь розмарина, тимьяна, базилика) — 1⁄2 ч.л.
Растительное масло 5 ст.л.
Соль
Перец

Приготовление:

1. Сначала приготовим соус. Болгарский перец положить в форму или на противень. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку. Запекать 30-40 минут, до черных подпалин на шкурке. Запеченные перцы сразу переложить в пакет и завязать.
2. Остывшие перцы вытащить из пакета, очистить от шкурки, вычистить семена. Порезать небольшими кусочками. Помидоры залить кипятком на 2-3 минуты. Затем надрезать крест-накрест, снять шкурку, порезать небольшими кубиками. Лук почистить, мелко порезать. На сковороду налить немного

растительного масла. Выложить лук, жарить 5 минут до прозрачности. Добавить помидоры, тушить на небольшом огне 10 минут. Добавить запеченный перец, посолить, поперчить, тушить еще 5 минут.
Соус готов.
3. Подготовим овощи. Помидоры, кабачки, баклажаны порезать тонкими кружками толщиной примерно 2 мм. Кружки баклажанов посолить, оставить на 10 минут, затем промыть холодной водой. В небольшой емкости смешать 5 ст.л. растительного масла, мелкопорезанный чеснок и смесь французских трав.
4. В большую форму выложить соус ровным слоем. Сверху выложить, чередуя, кружочки помидоров, кабачков и баклажанов. Посолить. Смазать смесью масла со специями. Закрыть форму фольгой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Готовить 1-2 часа (в зависимости от желаемой мягкости овощей). Затем фольгу снять и готовить еще 30 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты

Калорийность на 100 г: 50 ккал,
Б — 2.9
Ж — 0.7
У — 4.9

Ингредиенты:

Куриные грудки (порезать на маленькие кусочки) — 300 г
Кефир — 150 г
Соль, перец, кориандр, немного горчицы — по вкусу
Цветная капуста (отварить и сделать пюре) — 1 кочан

Карри — 2 ч.л.
Яйцо — 1 шт.
Нежирный сыр (5%) — 100 г

Приготовление:

1. Куриные грудки смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов.
2. В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать.
3. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре.
4. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Цветная капуста с чесноком, сыром Пармезан и зеленью в духовке. 100 гр - 86.36 ккал
Ингредиенты:

цветная капуста — 1 небольшая головка
оливковое масло — 3 ст. ложки
тертый пармезан — 1 / 3 чашки
измельченный чеснок — 1 / 2 ст. ложки
свежая петрушка— 1 / 2 пучка(небольшого)
соль и перец — - по вкусу

Количество порций: 6

Разогреть духовку до 200 градусов. Нарезать цветную капусту на цветочки. Промыть.
В большой миске смешайте оливковое масло, измельченный чеснок и 1 / 4 стакана тертого сыра пармезан. Добавить цветную капусту и перемешать, пока они хорошо покроются смесью. Выложить капусту на противень, покрытый фольгой. Посыпать солью и перцем.
Выпекать в духовке в течение 45 минут,переворачивать каждые 15 минут. В последние 15 минут посыпать оставшимся пармезан.
После того как капуста будет готова - посыпать нарезанной петрушкой. и подавать.

Запеканка с грибами и картофелем

100 гр. -89.59 ккал

Ингредиенты:
350 гр свежих или замороженных грибов (опята, шампиньоны, лисички, белые и т.д.)
600 гр картофеля
150 гр лука
150 гр сыра (полутвердого или твердого)
сметана (10-20%) или майонез
растительное масло
соль
перец

Приготовление:

1. Грибы отварить до готовности (варили опята 30 минут после закипания).
2. Картофель отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами.
Обжарить на растительном масле. Картофель остудить, почистить, нарезать кружочками.
3. Сыр натереть на средней терке. В форму для запекания (подойдет любая форма - керамическая, глиняная, стеклянная) выложить половину картофеля, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
4. Выложить грибы, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
Выложить лук. Выложить оставшийся картофель. Посыпать сыром.
5. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

Овощи по-провански
**87 ккал на 100 гр **
Сохрани, чтобы не потерять

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидор — 4 шт.
Сыр твердых сортов — 80 г.
Дольки чеснока — 4 шт.
Базилик зелёный свежий — 2 веточки
Соль и специи — по вкусу
Масло оливковое — 0,5 ст.

Приготовление:
1. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками.
2. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.
3. Посуду предварительно смажьте растительным маслом.
4. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.
5. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке.Готовое блюдо посыпать зеленью!

Приятного аппетита!

Запеченные яйца с овощами

Ингредиенты:

Красная луковица — 1 шт.
Маленький баклажан — 1 шт.
Большой болгарский перец красного цвета — 1 шт.
Большой болгарский перец либо зеленого, либо желтого цвета — 1 шт.
Кабачок среднего размера — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика

Паприка — 0,5 ч. л.
Молотый кумин — 0,5 ч. л.
Растительное масло — 2–3 ст. л.
Соль, перец
Куриные яйца — 4 шт.

Приготовление:

1. Для начала порежем лук.
2. И сразу же отправляем его на разогретую сковороду с растительным маслом.
3. Потом кубиками нарезаем болгарские перцы и баклажан.
4. Когда лук слегка подрумянится, добавляем к нему порезанные перцы и баклажан.
5. Накрываем овощи крышкой и оставляем жариться-тушиться на среднем огне, а тем временем режем кубиками кабачок.
6. Добавляем к остальным овощам на сковороду вместе с чесноком, пропущенным через чеснокодавку и сухими специями. Солим, перчим по вкусу и оставляем все вместе тушиться под крышкой минут пять.
7. После чего раскладываем полученную овощную смесь по горшочкам, делаем в середине углубление и вбиваем туда яйца. Если у вас маленькие горшочки, то – одно яйцо, если горшочки побольше, вбивайте два. Ставим в духовку на 10–15 минут.
8. Белки яиц должны побелеть и затвердеть, а желтки, в идеале – остаться жидкими.

Рататуй диетический

Ингредиенты:

Баклажан 1 шт
Кабачок 1 шт
Сладкий перец 1 шт
Помидоры 2 шт
Лимонный сок 3 ст. л.
Укроп
Чеснок 3 зуб.
Острый перчик 0.5 шт
Базилик
Маслины 5 шт
Соль
Растительное масло - пара ст.л.

Приготовление:

Баклажан, кабачок, перец, помидоры нарезать кружочками. Баклажаны и кабачки натереть солью (совсем немного). Выложить в смазанную раст.маслом форму, чередуя каждый овощ.

Сделать соус: смешать чеснок, продавленный через пресс, мелко порубленный острый перец, мелко порубленный укроп, базилик и масло. Добавить немного соли.

Смазать соусом овощи, форму накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180С духовку на 45 минут.

Снять фольгу, сбрызнуть овощи лимоном, посыпать маслинами и снова убрать в духовку еще на 15 минут (уже без фольги).

После того, как рататуй готов - дайте ему постоять под крышкой минут 15.

Запеканка с гречкой и курицей на ужин
на 100грамм - 161.31 ккал Б/Ж/У - 16.98/3.96/13.93

Ингредиенты:
300 г куриного филе
4 ст. л. готовой (отварной) гречки

100 г овощной смеси
3 яйца
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Мясо режем на мелкие кусочки. Добавляем все остальные ингредиенты, перемешиваем, выливаем в форму для выпечки и отправляем в духовку.
Выпекать при 180 градусах 45-50 минут.

Приятного аппетита!

Цветная капуста, запеченная с сыром
Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!:)

Ингредиенты (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита!

Потрясающе красивый и вкусный овощной пирог!
Идеальный ужин для худеющих!

на 100г 48,94 ккал, Б/Ж/У 2,74/2,56/3,64

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло оливковое– 1 ст л
Мука цельнозерновая пшеничная – 50 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы, постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили в форму и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем муку, молоко и масло и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Для соуса:
Сметана — 2 ст.л.
Чеснок 1 зуб

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду, поливаем соусом и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180 гр. 40 мин.

Запеканка «Капустное ассорти»
81 ккал/100 гр

На 6 порций:
7 яиц – 420 гр.
молоко – 500 мл.
сыр – 100 гр.
брокколи – 400 гр.
цветная капуста – 400 гр.
брюссельская капуста – 200 гр.
эстрагон

1. Брюссельскую капусту, брокколи и цветную капусту отварить в течение 10-15 мин.
2. Яйца и молоко взбить миксером, добавить эстрагон.
3. Половину сыра натереть, половину нарезать брусочками или кубиками.
4. Сваренные овощи выложить в смазанную маслом форму, добавить нарезанный сыр. Все залить яично-молочной смесью. Поставить в духовку на 20 мин. Затем форму достать из духовки, посыпать тертым сыром и снова запекать в течение 20 мин.

Нежная запеканка из индейки с рисом

100 г риса (сухого)
500 г грудки индейки (курицы)
250 мл сметаны (у меня 15%)
2 яйца
соль

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

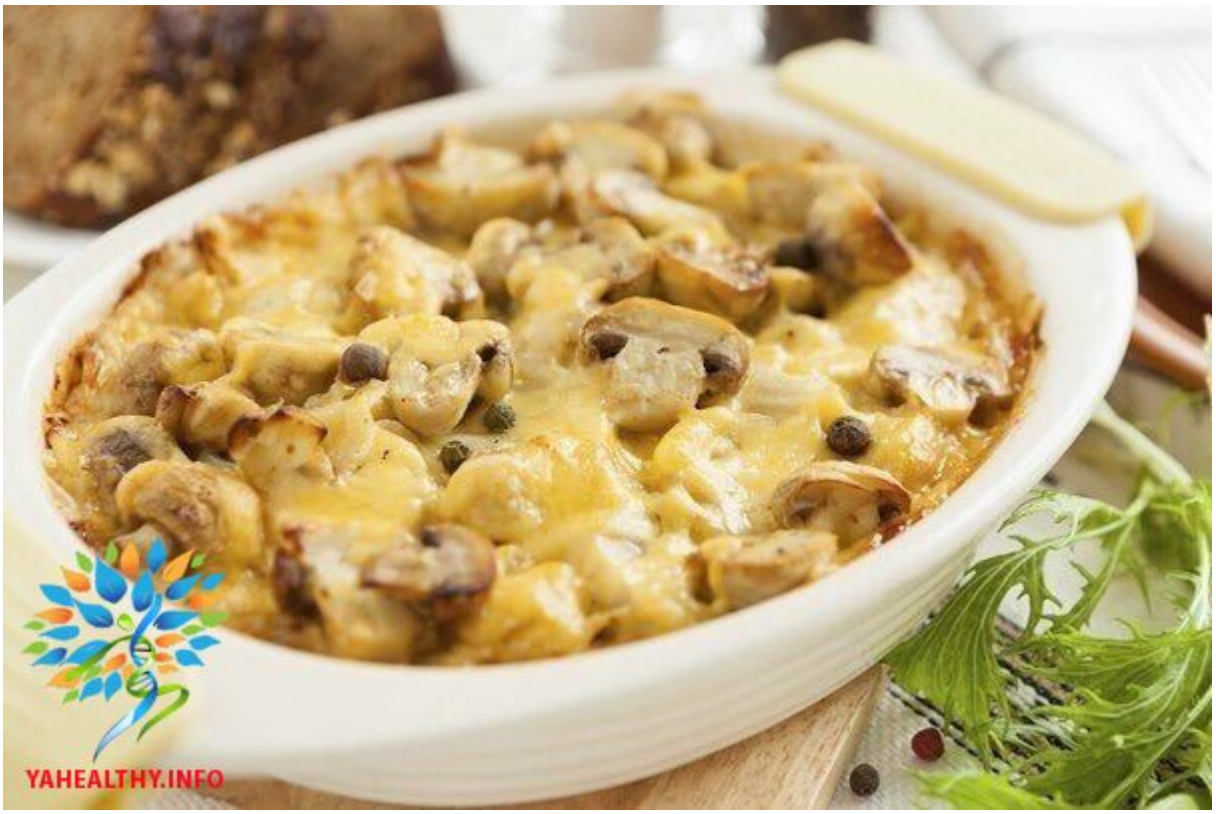
Летняя овощная запеканка

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия!



Запеканка с грибами и картофелем

Ингредиенты:

Грибы - 350 г
Картофель - 600 г
Лук - 150 г
Сыр - 150 г
Сметана - по вкусу
Соль, перец - по вкусу
Растительное масло - по вкусу

Приготовление:

1. Грибы отварить до готовности.
2. Картофель отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами.
Обжарить на растительном масле. Картофель остудить, почистить, нарезать кружочками.
3. Сыр натереть на средней терке. В форму для запекания (подойдет любая форма - керамическая, глиняная, стеклянная) выложить половину картофеля, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
4. Выложить грибы, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
Выложить лук. Выложить оставшийся картофель. Посыпать сыром.
5. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

Баклажаны с сыром и помидорами
Забери на стенку,чтобы не забыть!

108ккал на 100г

Вам потребуется:
Баклажаны – 4 шт.
Помидоры – 350 г
Сыр – 250 г
Масло оливковое – 1 ст.л.
Соль и перец по вкусу.

Баклажаны помойте и разрежьте вдоль пополам. Ложкой удалите мякоть и мелко ее нарежьте. Посыпьте половинки баклажанов солью и оставьте на 30 минут. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, выньте мякоть, нарежьте, смешайте с нарубленной мякотью баклажанов и перцем. Половинки баклажанов наполните фаршем, уложите их на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую до 180° С духовку на 20 минут.

ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВЫЙ И ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло сливочное – 100 г
Мука пшеничная – 200 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Начинаем процесс с приготовления теста. Холодное сливочное масло нарезаем крупными кусками, сверху насыпаем просеянную муку, щепотку соли и рубим все вместе ножом до образования не очень мелкой крошки.

Затем быстро перетираем руками и кладем крошку в миску, выливаем очень холодную воду и замешиваем руками тесто.

Берем форму, дно застилаем пергаментом, сверху кладем тесто и распределяем его по дну и бокам формы, а затем форму с тестом отправляем в холодильник.

Пока тесто охлаждается, готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть

одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Достаем тесто из холодильника и сверху начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы,
постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили на тесто и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Творожно-капустная запеканка
на 100грамм - 57.14 ккал Б/Ж/У - 7.45/1.35/3.46

Ингредиенты:

Капуста 300 г
Творог обезжиренный 250 г
Чеснок 5 г
Молоко обезжиренное 200 мл
Яйцо 100 г (2 шт.)
Тмин, укроп (семена) - по щепотке
Соль, молотый перец черный - по вкусу.

Приготовление:
Творог смешать с молоком, яйцом и тмином. Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды примерно 15 минут, добавить соль и измельченный чеснок. Выложить капусту в форму для запекания, залить смесью творога, яиц и молока, перемешать. Поставить в духовку на 35 минут при температуре 180-200 градусов.

Приятного аппетита!

Брокколи с моцареллой в духовке
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 8*8.27*3.47*98.67

Вариант вкусного, легкого и простого ужина. У хозяек такое блюдо займет 15 минут от силы.

Ингредиенты:

Брокколи - 400 г
Моцарелла-лайт - 200 г
Специи по вкусу

Приготовление:

1. Разрезаем брокколи на соцветия, отвариваем минут 7-10.
2. Выкладываем в форму для запекания.
3. Сверху кусочками нарезаем маложирный сыр. На мой взгляд, моцарелла то, что нужно.
4. Можно на терке натереть. И в духовку, пока сыр не расплавится.
5. Можно добавить лимонный перец, орегано и т.д.

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на 5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Очень простая запеканка с гречкой и курицей
на 100грамм - 161.31 ккал, Б/Ж/У - 16.98/3.96/13.93

Ингредиенты:
300 г куриного филе
4 ст. л. готовой (отварной) гречки
100 г овощной смеси
3 яйца
соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:
Мясо режем на мелкие кусочки. Добавляем все остальные ингредиенты, перемешиваем, выливаем в форму для выпечки и отправляем в духовку.
Выпекать при 180 градусах 45-50 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка с грибами и картофелем

100 гр. -89.59 ккал

Ингредиенты:
350 гр свежих или замороженных грибов (опята, шампиньоны, лисички, белые и т.д.)
600 гр картофеля
150 гр лука
150 гр сыра (полутвердого или твердого)
сметана (10-20%) или майонез
растительное масло
соль
перец

Приготовление:
1. Грибы отварить до готовности (варили опята 30 минут после закипания).
2. Картофель отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами.
Обжарить на растительном масле. Картофель остудить, почистить, нарезать кружочками.
3. Сыр натереть на средней терке. В форму для запекания (подойдет любая форма - керамическая, глиняная, стеклянная) выложить половину картофеля, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
4. Выложить грибы, немного посолить, поперчить. Смазать сметаной.
Выложить лук. Выложить оставшийся картофель. Посыпать сыром.
5. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

Диетический ужин: быстрый пирог с капустой
на 100грамм - 77.42 ккал, Б/Ж/У - 7.71/3.52/3.76

Ингредиенты:
500 г куриного фарша
1 лук
2 яйца
1/2 кочана капусты
2 ст. л. томатной пасты
100 мл натурального йогурта
соль, перец

Приготовление:
1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде до мягкости.
Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.
2. Смазать оливковым маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.

Приятного аппетита!

ЛЕТНЯЯ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия!

Печеные овощи

Печеные овощи - отличный гарнир к любому мясному блюду, а так же незаменимое блюдо во время диеты!

Калорийность на 100 гр - 23 ккал

Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Балгарский перец 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Свежая зелень для подачи
Масло оливковое 50 г

1. Запекать овощи лучше на противне
2. Баклажаны, кабачки,перец и помидоры чистим, режем крупными кубиками
3. Чеснок выдавить на овощи
4. Добавляем орегано, базилик, шафран к овощам
5. Сбрызгиваем овощи оливковым маслом
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут
9. При подаче на стол украшаем свежей зеленью (тимьяном, розмарином или базиликом) для аромата!

Диетический пирог с курицей и грибами
на 100грамм - 100.03 ккал Б/Ж/У - 12.09/3.38/4.88

Ингредиенты:
Для начинки:
• Куриное филе 350 г
• Шампиньоны 300 г
• Шпинат (свежий или замороженный) 200 г
• Йогурт натуральный 2 ст. л.
• Лук 1 шт.
• Оливковое масло
• Сыр нежирный 40 г

Для теста:
• Яйцо 3 шт.
• Мука пшеничная цельнозерновая 80 г
• Творог нежирный 150 г
• Разрыхлитель теста 5 г

Приготовление:
Куриное филе отварите и нарежьте кубиками.
Шпинат промойте, нарежьте и слегка обжарьте на масле. Грибы и лук нарежьте и потушите до готовности в

йогурте.
Для теста смешайте яйца с творогом. Добавьте муку с разрыхлителем и тщательно перемешайте. Выложите на противень половину теста, сделайте бортики.
Далее выложите слоями курицу, шпинат, грибы и тертый сыр. Каждый слой присолите.
Накройте пирог второй половиной теста и защепите края.
Выпекайте 30 минут при 180 *С.
Рецепт рассчитан на 8 порций.

Творожная запеканка с изюмом
на 100грамм - 135.72 ккал Б/Ж/У - 13.7/2.27/15.66

Ингредиенты:
500 г обезжиренного творога
3 яйца (разделить желтки и белки)
5 ст. л. манной крупы
1 ст. л. разрыхлителя или 0.5 чайной ложки соды, гашеной уксусом
2 ст. л. изюма
Стевия, соль по вкусу

Приготовление:
Нагреть духовку до 180 градусов. Все ингредиенты смешать, кроме яичных белков. Белки взбить в отдельной посуде с щепоткой соли. Аккуратно примешать к творожной массе, добавить изюм....Вылить готовую массу в огнеупорную форму застеленную пергаментом и выпекать минут 45, пока верх не станет золотистого цвета. Подавать запеканку тёплой, с натуральным йогуртом.

Приятного аппетита!

Кабачковая запеканка.

Потребуется:
400 грамм кабачка,
100 грамм сыра,
2 яйца,
100 грамм сметаны,
0,5 чайной ложки гашеной соды,
150 грамм муки,
зелень,
0,5 чайной ложки соли.,
перец.

Как делать:

Кабачок натереть, отжать хорошенько. Сыр очень мелко порезать или натереть, порезать зелень. Соду перемешать со сметаной, оставить на 5 мин, добавить яйца, соль, перец, взбить вилкой, всыпать муку, перемешать. Затем туда же выложить сыр, кабачок и зелень, смешиваем и выливаем в форму небольшого диаметра (смазать). Запекать 40-50 мин при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА
на 100грамм - 83.48 ккал Б/Ж/У - 2.83/6.2/4.25

Ингредиенты:
Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Приготовление:
Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия

Приятного аппетита

Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита

Пирог с сыром и творогом
на 100грамм - 149.72 ккал Б/Ж/У - 16.03/7.58/3.89

Ингредиенты:
1 стакан обезжиренного творога
3 яйца
1/2 стакана обезжиренного молока
2 столовые ложки цельнозерновой муки
1,5 стакана тертого нежирного сыра (лучше брать 2х видов)
черный перец, стевия
свежие нарезанные помидоры (по желанию)
рубленый свежий базилик или орегано (по желанию)

Приготовление:
1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. В средней миске смешайте вместе с помощью венчика молоко и муку до получения однородной массы. Вмешайте в тесто яйца и творог. Добавьте в смесь сыр, стевию и перец.
3. Вылейте смесь в ёмкость для выпечки, застеленную пергаментом.

4. Выпекать пирог с сыром и творогом необходимо от 45 до 50 минут или пока пирог не подрумянится и не поднимется, также готовность пирога можно проверить, вставив в центр пирога нож, он должен выходить чистым.
Подавать пирог с сыром и творогом нужно сразу же. При желании пирог с сыром и творогом можно украсить помидорами и зеленью

Приятного аппетита!

Овощной "Эдем" (можно на обед)

Ингредиенты: на 2 порции
300 гр кабачок
1 морковь
1 лук
1 помидор
соль
перец
укроп (любая зелень)
50 гр сыра

Соус:
2 яйца
100 мл молока
соль

перец

Приготовление:
1.Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор - полукольцами.
2.Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 гр.
3.Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко, соль, перец) сверху тертый сыр и поставить в духовку минут на 5-7.

Морковная запеканка

Калорийность на 100 г: 130.52 ккал

Ингредиенты:

Грецкий орех — 10 г
Сметана 10% — 10 г
Яблоко — 40 г
Морковь сырая — 60 г
Изюм без косточек — 20 г

Приготовление:

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

Запечённые овощи под нежным соусом
на 100грамм - 59.8 ккал Б/Ж/У - 4.3/2.68/4.52

Ингредиенты:
300 г кабачок
1 лук
1 морковь
1 помидор
Соль, перец по вкусу
Укроп (любая зелень)
50 г нежрный сыр

Для соуса:
2 яйца
100 мл обезжиренного молока
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить, удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 градусах. Овощи зарумянятся,

вытащить, посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль, перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Овощное рагу! Актуально, как на обед, так и на ужин!

23 ккал/100г

Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г

Инструкция

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Кабачково-творожная запеканка

Калорийность: на 100 граммов получается около 75 ккал, из них белки 6.8, жиры - 3.5, углеводы 3

Для приготовления нам понадобятся:
кабачки 400г без кожуры и семечек;
творог нежирный, можно кварк, 125-150 г;
сыр твёрдый 50 г;
2 средних яйца;
1-2 зубчика чеснока

Приготовление:
1. Кабачки натереть на крупной терке, помять и хорошо отжать от лишней жидкости.
2. Взбить яйца.
3. Вмешать во взбитые яйца творог и сыр, потертый на крупной тёрке, посолить по вкусу, у меня это где-то 1/4 ч.л. соли, добавить измельчённый на чеснокодавке чеснок.
4. Кабачки смешать с яично-творожной смесью и залить всё это дело в отсек пароварки для приготовления супов-пюре.
5. Готовим на пару 30-40 минут.

Кабачки, запеченные с помидорами и сыром.

На 100 гр - 38.36 ккал белки - 2.02 жиры - 1.42 углеводы - 4.28

Кабачки, запеченные с помидорами и сыром, - очень лёгкое, полезное блюдо. Из сочных, спелых овощей оно получается изумительно вкусным. Расход продуктов дан для небольшой порции. Попробуйте обязательно!

Для приготовления кабачков, запеченных с помидорами и сыром, понадобится:
помидоры - 1-2 шт.;
кабачок - 200-250 г;
перец болгарский сладкий - 1 шт.;
сметана - 20 г;
молоко - 2,5 ст. л.;

яйцо - 1 шт.;
сыр твердый - 25-30 г;
специи, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Кабачок нарезать кружочками толщиной примерно около 0,5 см (при желании кожуру с кабачка можно снять).

Сладкий болгарский перец очистить от семян. Помидоры и перец нарезать, как и кабачок, кружочками. В форму для запекания выложить нарезанные овощи вертикально, чередуя их друг с другом.

Овощи посолить, посыпать специями (травками) и черным молотым перцем, смазать сметаной.

К яйцу добавить молоко, немного посолить и поперчить.

Хорошо взбить вилкой.

Сверху посыпать овощи сыром, натёртым на мелкой терке, и залить молочно-яичной смесью.

Кабачки с помидорами, перцем и сыром запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 30-35 минут.

Подать в горячем виде со сметаной или любимым соусом. Обязательно приготовьте наивкуснейшие, очень нежные кабачки, запеченные с помидорами и сыром!

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с фруктами

на 100 гр 117.61 ккал Б/Ж/У 6.10/6.50/9.23

творог обезжиренный - 250г.
1 яйцо
1,5 столовых ложек сметаны
1,5 столовых ложек сахара или сах.зама (по желанию)
1 банан
2 яблока

1. На дно формы выложить порезанные бананы и яблоки.
2. Залить их смесью из творога, яйца, сметаны, сахара.
3. Поставить всё в разогретую до 200С духовку. Выпекать около часа. (Время выпекания корректируйте соответственно особенностям своей духовки.)
4. Духовку выключить, но дверцу не открывать еще минут 10.
С фруктовой начинкой запеканки можно экспериментировать на ваш вкус

Диетический завтрак - запеканка с брокколи и моцареллой

Ингредиенты:

- брокколи – 300 г;
- яйца куриные – 4-5 шт.;
- молоко – 100 мл;
- петрушка – 2-3 веточки

- моцарелла – 100 г;
- оливковое масло – 3 г (только для смазывания формы);
- соль (желательно взять морскую) и специи – по вкусу.

Приготовление:

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, ее желательно проварить на среднем огне 5 минут. Предварительно разделяем пучки на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем.
Варим брокколи

Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси.

Добавляем молоко. Перемешиваем до однородной консистенции

Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

Нарезаем моцареллу. За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Складываем в горшочек брокколи и моцареллу. Затем заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки. Заливаем яйцами

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С. Готовую запеканку можно подавать в посуде, в которой она готовилась или порционно, нарезав на кусочки.
Запеканка из брокколи готова

Как видите, изумрудный цвет брокколи сохранился, а все потому, что варилась капуста в большом количестве подсоленной воды не более 5 минут без крышки. Попробуйте приготовить это диетическое блюдо по нашему рецепту, чтобы получить вкусно-полезный завтрак или обед без лишних калорий.

Шарлотка с капустой и морковью
на 100грамм - 94.99 ккал Б/Ж/У - 4.55/0.62/17.12

Ингредиенты:
Тесто:
кефир обезжиренный 450 мл
мука цельнозерновая или овсяная 320 г
сода 1 ч. л.

Начинка:
капуста 400 г
морковь 1-2 шт.
специи, зелень

Приготовление:
1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
2. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
3. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.
4. Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
5. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

Легкий куриный пирог-запеканка (для завтрака)

Калорийность на 100 гр - 130 ккал

Ингредиенты:
- Вареное куриное филе - 300 гр

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

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

Пирог готов! Приятного аппетита!

Капустная запеканка

103 ккал - 100 г

Ингредиенты:
капуста белокочанная 500граммов
рис бурый вареный 100 граммов
лук репчатый 3штуки
брынза 60граммов
яйца вареные 2штуки
масло растительное 2ст. ложки
зелень петрушки рубленая 2ст. ложки
соль морская по вкусу

Капусту, удалив кочерыжку, разберите на листья. Отварите капустные листья в подсоленной воде до мягкости, выложите на дуршлаг.
Лук нашинкуйте и обжарьте на масле. Добавьте рис и обжаривайте 5 минут. Охладите.
Брынзу натрите на терке. Половину тертой брынзы смешайте с рисом.
Яйца нарежьте, соедините с рисом. Добавьте соль и перемешайте.
На смазанный маслом противень выложите половину капустных листьев, рисовую массу, затем оставшуюся капусту. Посыпьте оставшейся брынзой и запекайте.

Приятного аппетита!:)

Творожно-гречневая запеканка
на 100грамм - 179.61 ккал Б/Ж/У - 10.86/4.6/24.43

Ингредиенты:
Гречневая крупа 1 стакан
Некислый творог 200 г
Сметана для теста 0,5 стакана

Сметана для смазывания 1-2 ст. ложки
Яйцо 2 шт.
Сахарозаменитель по вкусу
Соль 0,5 ч.л.

Приготовление:
Крупеник готовится на основе гречневой каши, поэтому сперва нужно ее отварить. В немного остывшую гречневую кашу добавьте творог, сметану, яйца, сахарозаменитель и соль и хорошо перемешайте. Выложите эту массу в форму для запекания, смажьте сверху сметаной и поставьте в разогретую до 180С духовуку на 30-40 минут — до легкого зарумянивания запеканки. В классическом варианте при подаче на стол горячий крупеник поливают растопленным сливочным маслом, но это не обязательно. Есть творожно-гречневую запеканку можно как в горячем, так и в холодном виде.

Приятного аппетита!

Запеканка из тыквы
на 100грамм - 129.42 ккал Б/Ж/У - 3.33/4.94/20.41

Ингредиенты:
Тыква – 600 г
Манка – 1/2 ст.
Яйцо – 2 шт.
Подсластитель - по вкусу
Масло оливковое – 3 ст.л.
Соль – 1 щепотка

Приготовление:
Тыкву почистить от кожуры и семян. Натереть на крупную тёрку.
Вбить два яйца. Добавить подсластитель и соль. Размешать.

Всыпать манку.
Добавить оливковое масло. Всё хорошо размешать.
Выложить получившуюся массу в форму для запекания.
Поставить запеканку в духовку на 25 минут. Запекать запеканку из тыквы при температуре 200 градусов.

Приятного аппетита!

Нежная запеканка из индейки с рисом
на 100грамм - 127.39 ккал, Б/Ж/У - 12.92/4.29/9.04

Ингредиенты:
Рис (сухой) — 100 г
Грудки индейки (курицы) — 500 г
Сметана — 250 мл
Яйца — 2 шт.
Соль — по вкусу

Приготовление:
1. Рис отварить в подсоленной воде, воду слить, рис промыть.
2. Грудки порезать на небольшие кусочки.
3. Смешать в отдельной посуде филе, рис, сметану, яйца, посолить по вкусу.

4. Выложить смесь в форму для запекания.
5. В духовке при температуре 200 градусов минут 40-45 до румяной корочки.

Сырный пирог

Ингредиенты:

Нежирный творог — 360 г
Овсяная мука — 80 г
Яйцо — 1 шт. белка — 2 шт.
Твёрдый нежирный сыр — 150 г

Приготовление:

1) Смешать 2 пачки творога, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
2) 100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы.
3) Накрываем сырный слой оставшимся тестом.
4) Посыпаем сыром (50 гр)
И в духовку до готовности)

Запеченная цветная капуста с томатами
на 100грамм - 68.94 ккал Б/Ж/У - 4.06/4.24/4.03

Ингредиенты:
300г цветной капусты,
2-3 помидора,
100г сметаны 10%,
50г сыра,
1 варёное яйцо,
соль, перец.

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150гр. 10-15 мин.
Приятного аппетита!

Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита!

Овощной "Эдем" (можно на обед)

Ингредиенты: на 2 порции
300 гр кабачок
1 морковь
1 лук
1 помидор
соль
перец
укроп (любая зелень)
50 гр сыра

Соус:
2 яйца
100 мл молока
соль
перец

Приготовление:
1.Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор - полукольцами.
2.Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 гр.
3.Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко, соль, перец) сверху тертый сыр и поставить в духовку минут на 5-7.

Запеканка с курочкой, грибами и помидорами
на 100 грамм - 102.83 ккал , Б/Ж/У - 13.21/4.78/1.24

Ингредиенты:
куриное филе 500 гр.
помидоры 2 шт.
твердый сыр 150 гр.
сметана 15-20% 200 гр.
шампиньоны 300 гр.
соль, перец по вкусу.
оливковое масло 1 ст.л.

Приготовление:
Куриное филе нарезать полосками или небольшими кусочками. Выложить в форму для запекания, форму предварительно смазать маслом. Филе посолить.
Помидоры помыть и нарезать кружочками. Выложить на курицу.
Грибы нарезать и выложить на помидоры, посолить.
Сыр натереть на крупной терке и смешать со сметаной и солью.
Сырно-сметанную смесь выложить поверх запеканки. Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов в течение 30-40 минут, пока не приготовится курица.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог с мясом и грибами

На 100грамм - 40.86; ккал Б/Ж/У - 3.87/1.18/3.63

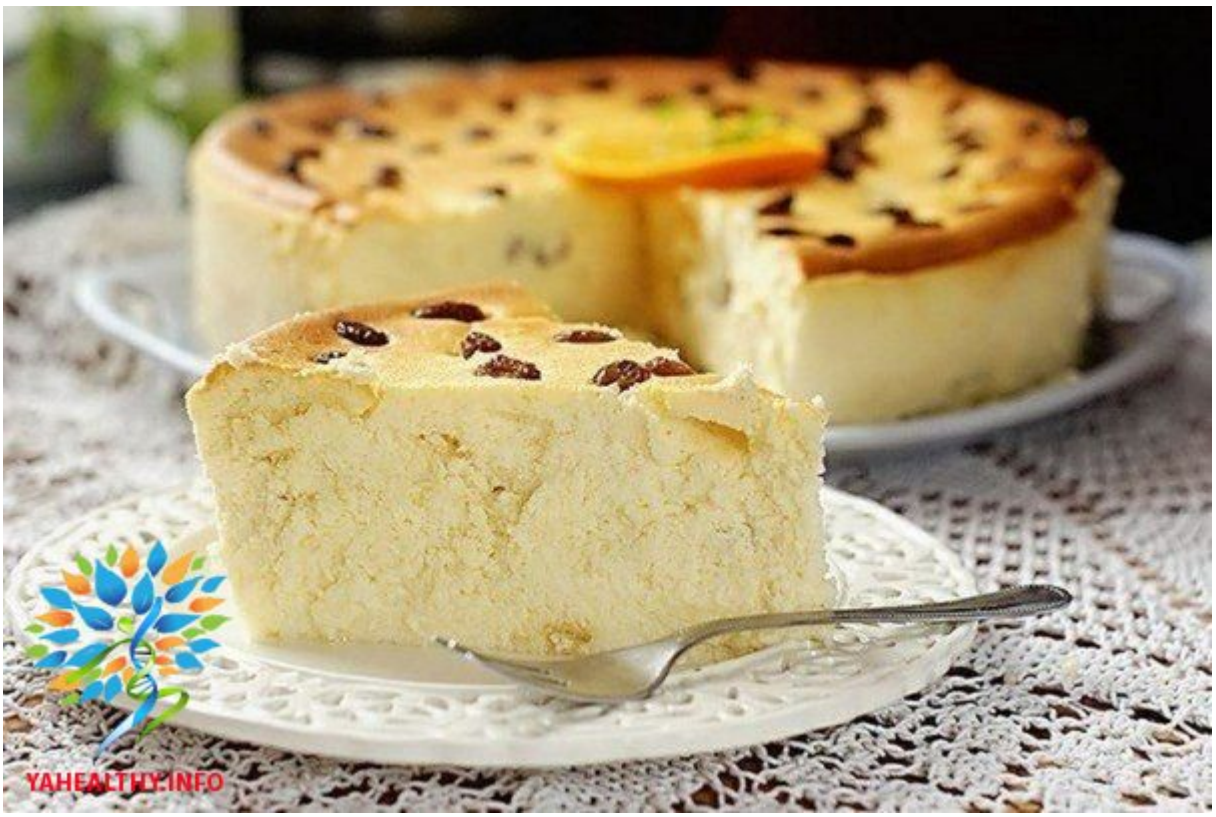
Ингредиенты:
Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовление:
1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка из кабачков
На 100 г-94 ккал.

Состав:
Кабачок 250 гр.,
Помидоры 180 гр.,
лук зеленый 80 гр.,
Тертый сыр 25 гр.,
Мука 90 гр.,
Молоко 1/2 стакана,
Яйца 3 шт.,
1 / 2 ч.л. соли
1 / 4 ч.л. молотого черного перца
Приготовление:
Разогрейте духовку до 200 градусов .
Уложите в форму для запекания комбинируя послойно кабачки, помидоры, лук, и сыр. В маленькой миске, смешайте до получения однородной массы муку, молоко, яйца, соль и перец. Залейте овощную смесь.
Выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.
Приятного аппетита!



Творожная запеканка

Эта творожная запеканка - отличная находка для тех, кто не представляет свою жизнь без десертов. Легкая и вкусная, она станет прекрасной заменой пирогам и тортикам. Попробуйте!

Количество порций: 3-4 порции

Ингредиенты:

Творог обезжиренный - 300 грамм
Крупа манная - 70 грамм
Ягоды свежие или замороженные (вишня, клубника, малина и т.д.) - 370 грамм
Яйцо - 1 штука
Сода - ½ чайной ложки

Состав на 100 грамм:

Углеводы - 11 гр
Жиры - 1 гр
Белки - 11 гр
Калорийность - 94 ккал

1. На дно формы для запекания насыпаем немного манки, чтобы запеканка не пристала.

2. Обезжиренный творог смешиваем с ягодами, яйцом, содой и двумя столовыми ложками манки.

3. Выкладываем все в форму, сверху немного посыпаем остатками манки и ставим в духовку на 20-30 минут.

Творожная запеканка готова! Приятного аппетита!

Творожная запеканка с ягодами

(без сахара, без масла, без муки, без дрожжей)

Ингредиенты

Для основы:

- яйца - 1 шт
- творог - 250 г
- геркулес (молотый в блендере) - 100 г
- ваниль, корица - по вкусу
- какао - 1 ст ложка

Для начинки:

- творог - 500 г
- любые ягоды - 300 г
- яйца - 1 шт
- ваниль, корица - по вкусу
- кефир - 50 мл

Готовим:
Основа. Все ингредиенты смешать(это будет трудновато, лучше мешать руками) сформировать шар и выложить его в мультиварку(если готовите в духовке то просто выложить в форму) расплющить его по основанию формы и сделать бортики (нестрашно, если они будут неровными, рваными) отправить в мультиварку на 15 минут на режим выпечка (или в духовку на 180гр на 10 минут). Пока основа печется, смешать все ингредиенты для начинки, кроме ягод. По истечении времени на основу выложить начинку, высыпать ягоды и печь на режиме "выпечка" 45 минут(или в духовке при 180гр-35 минут) дать остыть.

Запеченная цветная капуста с томатами
на 100грамм - 68.94 ккал Б/Ж/У - 4.06/4.24/4.03

Ингредиенты:
300г цветной капусты,
2-3 помидора,
100г сметаны 10%,
50г сыра,
1 варёное яйцо,
соль, перец.

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150гр. 10-15 мин.
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!

Рататуй

Калорийность на 100г - 60ккал

Это блюдо было найдено на форуме под названием Рататуй наивкуснейший. Честно сказать, я не знаю каким должен быть рататуй, как-то не приходилось пробовать. Но это овощное блюдо получилось очень сочным, ароматным и низкокалорийным. И так приступаем?

Состав:

2 небольших кабачка
2 баклажана
1 крупная луковица
4 помидора
1 красный болгарский перец
200г брынзы слабосоленой (как Парижская буренка)
2 зубчика чеснока
2 ст.л. растительного масла
петрушка
Приготовление

1. Баклажаны, кабачки и 2 помидора нарезаем кружками толщиной 0,5 см (можно чуть толще), брынзу пластинками как можно тоньше

2. Смазываем антипригарный противень 1 ст.л. растительного масла. Ставим вертикально чередуя баклажаны, кабачки, помидоры и брынзу (смотрится красиво,но после приготовления эта красота разваливается)

Рататуй
3. Готовим соус: режем кубиками лук, оставшиеся помидоры, болгарский перец, измельчаем чеснок и недолго тушим все это на 1 ст.л. растительного масла. Когда ароматы смешаются, перекладываем в стакан для погружного блендера и взбиваем (необязательно, можно оставить и кусочками)

Рататуй
4. На наши овощи кружочками выливаем соус

Рататуй
5. Накрываем фольгой и запекаем в духовке при 180 градусах 30 минут. Потом снимаем фольгу и еще запекаем 30 минут уже без фольги. Это так по оригинальному рецепту. У меня же осталось слишком много жидкости, пришлось перемешать всю красоту и я еще выпаривать жидкость около 20 минут без фольги.

Получаем вот такую вкуснятину!

Запеканка из цветной капусты, брокколи и куриной грудки
100 гр-80ккал

- Цветная капуста 400г
- брокколи -150 гр
- Куриная грудка 200г
-Яйцо 1 шт
-Твердый сыр 50 г
- Молоко 100 мл
- Репчатый лук 1 шт.
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Цветную капусту и брокколи отварить в воде до полуготовности.
2. Нашинкованный лук, добавить нарезанную мелкими кубиками куриную грудку, немного отвара из-под цветной капусты и потушить.

3. На дно посуды уложить слой цветной капусты и брокколи, затем слой мяса, а сверху еще один слой цветной капусты и брокколи.
4. Залить все яйцом,смешанным с молоком ,посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 30-40 минут при 180С
5. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Цветная капуста, запеченная под соусом
на 100грамм - 67.25 ккал Б/Ж/У - 4.48/2.76/7

Ингредиенты:
Капуста цветная - 200 г
Брокколи - 200 г
Молоко 1% - 300 мл
Мука - 1 ст. л
Сыр нежирный — 40 г
Оливковое масло - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Тщательно промойте овощи, разделите их на соцветия. Опустите капусту и брокколи в кипящую, подсоленную воду на 3 минуты.
Теперь приготовим соус. На сухой сковороде слегка обжарьте муку. Пересыпьте муку в кастрюльку, добавьте масло, разотрите ингредиенты. Влейте теплое молоко, также добавьте соль, перец по вкусу. Доведите соус до кипения, после чего варите еще 5 минут.
Складываем овощи в форму для запекания и заливаем их молочным соусом. Сыр трем на крупной терке, присыпаем им овощи. Запекаем блюдо в духовке до золотистой корочки. Температура 220 градусов.

Приятного аппетита!

Легкий куриный пирог-запеканка (для завтрака)

Калорийность на 100 гр - 130 ккал

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

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

Пирог готов! Приятного аппетита!

Запеканка из кабачков

На 100 г-94 ккал.

Состав:
Кабачок 250 гр.,
Помидоры 180 гр.,
лук зеленый 80 гр.,
Тертый сыр 25 гр.,
Мука 90 гр.,
Молоко 1/2 стакана,
Яйца 3 шт.,
1 / 2 ч.л. соли
1 / 4 ч.л. молотого черного перца

Приготовление:
Разогрейте духовку до 200 градусов .
Уложите в форму для запекания комбинируя послойно кабачки, помидоры, лук, и сыр. В маленькой миске, смешайте до получения однородной массы муку, молоко, яйца, соль и перец. Залейте овощную смесь. Выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.

Приятного аппетита!

Капустный заливной пирог: прекрасный образец диетической выпечки на скорую руку!
на 100грамм - 94.99 ккал Б/Ж/У - 4.55/0.62/17.12

Ингредиенты:
• кефир обезжиренный 450 мл
• мука цельнозерновая или овсяная 320 г
• сода 1 ч. л.

Начинка:
• капуста 400 г
• морковь 1-2 шт.
• специи, зелень

Приготовление:
1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
2. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
3. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.
4. Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
5. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

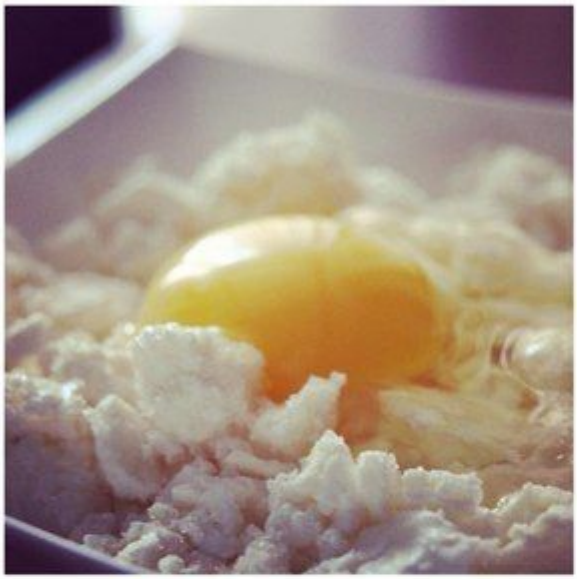
Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно, лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка
сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.
5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.



Особенный лимонный пирог
на 100грамм - 187.38 ккал Б/Ж/У - 11.39/3.4/27.86

Ингредиенты:
Ванилин на кончике ножа
Разрыхлитель 1 чайная ложка
Молоко 50 г
Цедра лимонная 10 г
Творог обезжиренный 250 г
Яйцо куриное 4 штуки
Сахарозаменитель по вкусу
Мука пшеничная 300 г
Сок лимонный 1 столовая ложка

Приготовление:
1. Вбить его хорошенько сахарозаменитель и ванилином, добавить 3 яйца по одному, не прекращая взбивать.
2. Влить молоко, затем добавить лимонную цедру, муку, разрыхлитель. Тесто готово.

3. Для начинки тоже все смешиваем, без каких-либо хитростей и секретов. Состав: творог, 1 яйцо, сахарозаменитель, 1 столовую ложку муки и лимонный сок.
4. Половину теста выливаем в смазанную маслом форму, затем аккуратно выкладываем по всей поверхности начинку и заливаем оставшимся тестом.
5. Выпекаем в духовке при 180–200 примерно 35 минут.

Приятного аппетита!

Очень простой и полезный пирог с капустой

Итого на 100 грамм - 103.45 ккал Белки- 5.38 Жиры - 1.52Углеводы - 16.26

Ингредиенты:
400 г обезжиренного кефира
300 г цельнозерновой муки
400-500 г белокочанной капусты
2 яйца
15 г разрыхлителя, соль

Приготовление:
Капусту потушить на сковороде. Лучше без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.
Все для теста взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста.
Выпекать при 180 °С 30-40 минут.

Овощная запеканка с курицей
на 100грамм - 56.73 ккал Б/Ж/У - 5.19/2.41/3.76

Ингредиенты:
Отварная куриная грудка 300 гр
200 гр. грибов,
1 кабачок,
200 гр. отварной брокколи,
1 луковица,
1 яйцо,
4 ст.л сметаны,
1 ч.л. горчицы,
соль и перец по вкусу,
оливковое масло 2 ст л

Приготовление:
1. Грибы порезать и обжарить с измельченным луком на оливковом масле.
2. Формируем запеканку: нижний слой обжаренные грибы, следом натертый на крупной терке кабачок, кусочки отварной брокколи. В конце добавляем кусочки отварной куриной грудки.
3. Взбиваем яйцо с солью и перцем, добавляем сметану и горчицу, хорошо перемешиваем. Заливаем нашу запеканку яичной смесью и запекаем в духовке при температуре 200 градусов до румяной корочки около 20 минут.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с морковью (100 гр - 77 ккал)

Ингредиенты:
1 кг моркови,
4 яйца,
200 г творога,
щепотка соли,
кунжут или орехи 20 гр,
масло раст 1 ч л.

Приготовление: Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков. В желтки добавить творог, перемешать до однородности. В творог вмешать морковку, потом добавить белки и аккуратно перемешать. Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми). Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов. Для подслащения можно добавить мед.

Запеканка «Капустное ассорти»
250 ккал
На 6 порций:

7 яиц – 420 гр.
молоко – 500 мл.
сыр – 100 гр.
брокколи – 400 гр.
цветная капуста – 400 гр.
брюссельская капуста – 200 гр.
эстрагон

1. Брюссельскую капусту, брокколи и цветную капусту отварить в течение 10-15 мин.
2. Яйца и молоко взбить миксером, добавить эстрагон.
3. Половину сыра натереть, половину нарезать брусочками или кубиками.
4. Сваренные овощи выложить в смазанную маслом форму, добавить нарезанный сыр. Все залить яично-молочной смесью. Поставить в духовку на 20 мин. Затем форму достать из духовки, посыпать тертым сыром и снова запекать в течение 20 мин.

Фитнес-запеканка: лёгкий, но сытный ужин
на 100грамм - 81.36 ккал Б/Ж/У - 12.67/1.72/3.42

Ингредиенты:
200 г творога обезжиренного
100 г сыра маложирного
400 г куриного филе
2 моркови
1 луковица
5 зубчиков чеснока
1 стебель сельдерея
2 болгарских перца
Пряности по вкусу

Приготовление:
Филе курицы, морковь, лук и чеснок рубим на мясорубке с насадкой с самыми мелкими отверстиями.
Добавляем пряности, перец. Тщательно перемешиваем куриный фарш.
Вмешиваем в куриный фарш творог и натертый сыр.
Мелкими кубиками нарезаем болгарский перец и стебель сельдерея и добавляем в творожно-куриный фарш.
Выкладываем фарш в форму. Ставим запеканку из курицы в духовку.
Готовим куриную запеканку в духовке при t 180 *С около 50 минут.

Приятного аппетита!

Овощной "Эдем" (можно на обед)

Ингредиенты: на 2 порции
300 гр кабачок
1 морковь
1 лук
1 помидор
соль
перец
укроп (любая зелень)
50 гр сыра

Соус:
2 яйца
100 мл молока
соль
перец

Приготовление:
1.Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор - полукольцами.
2.Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 гр.
3.Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко, соль, перец) сверху тертый сыр и поставить в духовку минут на 5-7.

Творожные мини-запеканки с сыром и овощами на завтрак

Калорийность на 100 гр - 100 ккал (1 кексик - примерно 70 ккалл)

Ингредиенты (на 7-8 кексиков):
- 200 гр творога (2% или обезжиренного)
- 50 гр твердого сыра (лучше брать сыр низкой жирности до 20%)
- 1 помидор средней величины (80 гр)
- 1 небольшой перец (70 гр)
- 20 гр рубленной зелени (петрушка, базилик)
- 2 яйца

РЕЦЕПТ:
1. Творог растереть с яйцами, добавить нарезанные мелкими кубиками помидор и перец, зелень, тертый на крупной терке сыр.
2. Выложить массу в формы для кексов (идеально - силиконовые), заполняя их до верху.
3. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут до зарумянивания. После этого вынуть из духовки и дать немного остыть.
4. Центр запеканок при остывании немного осядет, при подаче на стол в центр можно положить 1 чайную ложку йогурта или сметаны и украсить рубленной зеленью.

Творожная запеканка с томатами и чесноком, приготовь на ужин!
на 100грамм - 52.74 ккал Б/Ж/У - 10.57/0.08/2.58

Ингредиенты:
Мягкий обезжиренный творог 500 г
Томаты 2-3 шт.
Чеснок 2 зубчика
Петрушка пучок
Паприка
2 белка яичных (можно вместе с желтком, но калорийность увеличится)

Приготовление:
В мягкий творог добавляем веточку рубленной петрушки, измельченный чеснок, паприку. Взбиваем белки и добавляем в творог.
Сверху аккуратно выкладывает томаты , присыпаем паприкой и в духовку пока не подрумянится.

Приятного аппетита!

Диетическая запеканка за 5 минут
83.29 ккал на 100 г

на 2 порции:
1 пачка творога (200 г)
1-2 яблока
чернослив (5 штук)
активия натуральная
корица
ванилин

творог перемешать с ложкой активии,
яблоко потереть на терке,
чернослив порезать мелко,

Все перемешать, посыпать корицей и ванилином и в микроволновку на 5 минут.

Дать хорошо остыть и пропитаться (не вытаскивая из микроволновки).

Подавать с печеными яблоками,йогуртом и украсив листочком мяты.
очень нежная..и..сочная (из-за добавления яблока)..

Овощная запеканка с фаршем "Яркое лето"

Состав:
кабачки молодые -1 кг.;
болгарский перец (красный и желтый) - 2 шт.;
помидоры (крупные) - 3 шт.;
лук (крупный) -1 шт.;
чеснок-1 головка;
фарш говяжий - 0,5 кг;
зелень свежей петрушки;
приправа "Итальянские травы" - по вкусу;
приправа для фарша (черный перец молотый, базилик, майоран);
масло растительное – 1 ст.л.;
сыр - 60 г.

Приготовление:
Хорошо помытый болгарский перец уложить в пакет и завязать.
В микроволновке подержать три минуты при максимальной мощности.
Остудить, не вынимая из пакета.
Кабачки нарезать кружками и обжарить в небольшом количестве растительного масла.
Уложить в форму для выпечки.
Нарезанный кубиками лук обжарить до золотистого цвета.
В подготовленный фарш всыпать приправы, перемешать его с луком и зеленью петрушки.
Выложить фарш на кабачки ровным слоем.
С перца снять плодоножки и вынуть косточки, кожицу снять.
Перец нарезать на кусочки небольшого размера и положить их на фарш.
Очистить помидоры от кожицы, нарезать и положить на перец.
Очищенные зубчики чеснока - на помидоры.
Присыпать сухими приправами и посолить.
Закрыть фольгой и печь 15 минут при 180 градусах.

Вынуть, фольгу снять и печь еще 10 минут.
Посыпать запеканку тертым сыром и поставить еще на три минуты в духовку.
Подавать запеканку горячей, посыпав свежей зеленью.

100 гр. готового блюда содержат:
98 ккал
белки – 5,5 гр.
жиры – 6,7 гр.
углеводы – 4,2 гр.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с яблоком и маком!

Калорийность: 122 ккал/целая запеканка

Ингредиенты:

Творог — 70 г

Яйцо — 1 шт.
Мед — 1-2 ст.л.
Яблоко — 1 шт.
Мак — 1 ст.л.

Приготовление:

1. Сначала нужно взбить творог с яйцом — не до пены, но просто хорошо смешать.
2. Затем добавить в творог мед, мак и порезанное яблоко — по желанию шкурку можно счистить.
3. Готовить в пароварке (мультиварке) в течение 20-25 минут, в духовке 15-20 минут при температуре 200 С.

Дайте запеканке немного остыть и подавайте, полив свежим медом.

Тыквенная коврижка
БЖУ 7,19/5,03/15,12 130кал на 100гр
Ингредиенты:
1) тыква 250гр
2) овсяная мука 80гр
3) 3 яйца
4) корица
5) сах.зам
6)цедра апельсина

Тыкву натереть на мелкой терке. Яйца взбить, добавить сах.зам, корицу по вкусу, цедру апельсина и тертую тыкву. Вылить тесто в форму и печь при 180 С мин 35-40. При подаче можно посыпать коврижку сах. пудрой или сухим обезжиренным молоком.

Овощи по-провански

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидор — 4 шт.
Сыр твердых сортов — 80 г.
Дольки чеснока — 4 шт.
Базилик зелёный свежий — 2 веточки
Соль и специи — по вкусу
Масло оливковое — 0,5 ст.

Приготовление:
1. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками.
2. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.
3. Посуду предварительно смажьте растительным маслом.
4. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.
5. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке.Готовое блюдо посыпать зеленью!

Запеченные кабачки с легким сыром!

Ингредиенты:

Сыр «Ламбер» легкий 15%-ной жирности — 100 г
Кабачки — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 1 зубчик
Помидоры — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец черный молотый — по вкусу

Приготовление:

1. Промыть кабачки, разрезать пополам и извлечь мякоть из сердцевины.
2. Морковь, мякоть кабачков и лук нарезать мелкими кубиками.
3. Разогреть сковороду, обжарить на растительном масле нарезанные овощи, добавить измельченные чеснок и помидор. Посолить, поперчить и снять с огня.
4. Выложить овощную начинку внутрь кабачков, присыпать натертым сыром Ламбер и запекать в духовке при температуре 170 градусов 15–20 минут.

Печеные баклажаны с грибами и перцем - сытный, полезный и низкокалорийный ужин!
на 100грамм - 50.89 ккал Б/Ж/У - 4.95/2.09/3.26

Ингредиенты:
2 небольших баклажана
250-300 г шампиньонов
2 красных перца
1-2 дольки чеснока
100 г сыра маложирного
100 мл обезжиренного молока или натурального йогурта
Соль, перец, зелень

Приготовление:
Духовку поставить разогреваться до 180-200 градусов.
Баклажаны нарезать на кубики/прямоугольники и замочить в соленой воде на 15 минут. В это время нарезать грибы и отварить их. Перец нарезать квадратами.
В форму для запекания выложить первым слоем баклажаны. Посолить, поперчить немного, добавить ченок.

Вторым слоем перец. Опять посолить, поперчить. Затем грибы. Если грибы во время отваривания не солили, то посолить сейчас. Молоко (йогурт) смешать с рубленной или замороженной зеленью, можно добавить какие-то любимые приправы еще. Залить молоком овощи и посыпать тертым сыром.
Запекать 30-40 минут. Готовое блюдо можно посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

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

Ингредиенты:
Картофель – 600 г
Филе хека – 800 г
Молоко 2,5% – 0,5 л
Яйцо куриное – 150 г
Соль, перец по вкусу

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

все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её.
Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.
6. Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.
7.Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в
8. Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать
После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам.

Приятного аппетита!

Потрясающе красивый и вкусный овощной пирог!
Идеальный ужин для худеющих!

на 100г 48,94 ккал, Б/Ж/У 2,74/2,56/3,64

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло оливковое– 1 ст л
Мука цельнозерновая пшеничная – 50 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы, постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили в форму и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем муку, молоко и масло и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на

5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка
на 100грамм - 158.4 ккал Б/Ж/У - 11.54/6.93/12.47

Ингредиенты
250г. творога
сахарозаменитель по вкусу
0.5 чайной ложки соли
2 яйца взбить
2 ст. ложки манной крупы
0.5 стакана молока

Приготовление:
Манку с молоком смешать и дать постоять минут 10, чтобы крупа набухла. Взбить яйца с сахарозаменителем, добавить творог, соль и набухшую манку. Всё перемешать и вылить в форму,

смазанную маргарином и посыпанную сухарями или манной крупой (чтобы не прилипало) Запекать в разогретой духовке при мощности 200 градусов минут 40, духовку не открывать, а то запеканка опустится.

Приятного аппетита!

Низкокалорийная творожная запеканка
100 гр - 98 ккал

Ингредиенты
Творог 1,8%-ый 800 г

Груши «конференц» 2 штуки
Яйцо куриное крупное 3 штуки
овсян.хлопья - 8 ст.л.

Инструкция
1. Выложить в миску творог и яйца, тщательно перемешать.
2. Добавить 8 столовых ложек овсяных хлопьев.
3. Влить 120 мл молока. Перемешать до получения однородной массы.
4. Выложить 3/4 полученной смеси в форму, смазанную маслом.
5. Груши нарезать ломтиками.

6. Выложить груши поверх основного слоя и сверху покрыть остатками творожной массы.
7. Сделать штрейзель: смешать остатки молока и овсяных хлопьев. Распределить поверх запеканки.
8. Выпекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

Запеканка с кабачками и курицей!

Ингредиенты:
Куриная грудка —400-450г
Полутвердый сыр — 50г
Веточки укропа — 3 шт.
Зубчик чеснока — 1шт.
Кабачок — 2шт.
Яйца — 2шт.
Луковица — 1шт.
Растительное масло — 1ст.л
Сметана — 1ст.л
Смесь перцев
Соль

Приготовление:
1. Крупно нарезать очищенные кабачки, посолить их, перемешать и на полчаса оставить.
2. Некрупно нарезать куриное филе, порубить мелко чеснок и лук, перекрутить эти продукты в мясорубке.
3. Поперчить, посолить, вбить яйца в фарш, добавив рубленый укроп перемешать.
4. Кабачки отжать и добавить в фарш, выложить смесь в смазанную маслом форму, разровнять.
5. Сверху смазать запеканку сметаной, поставить в нагретую до 190 градусов духовку на полчаса.
6.Посыпать запеканку сыром, поставить еще на 10-15мин в духовку.

ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВЫЙ И ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло сливочное – 100 г
Мука пшеничная – 200 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Начинаем процесс с приготовления теста. Холодное сливочное масло нарезаем крупными кусками, сверху насыпаем просеянную муку, щепотку соли и рубим все вместе ножом до образования не очень мелкой крошки.

Затем быстро перетираем руками и кладем крошку в миску, выливаем очень холодную воду и замешиваем руками тесто.

Берем форму, дно застилаем пергаментом, сверху кладем тесто и распределяем его по дну и бокам формы, а затем форму с тестом отправляем в холодильник.

Пока тесто охлаждается, готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Достаем тесто из холодильника и сверху начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы,
постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили на тесто и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Овощи в духовке
на 100грамм - 35.05 ккал Б/Ж/У - 1.3/0.97/5.34

Ингредиенты:
Помидоры черри-4 шт;
баклажан 1 шт
кабачок 1 шт,
перец - 0,5 шт
кедровый орех гр. 15,
шампиньоны -3 шт,
соевый соус,
мед - 1 ч.л.,
петрушка,
чеснок 2 головки

Приготовление:
Порезать перец, баклажан, кабачок, шампиньоны выложить на противень и поставить на 180 градусов. Отдельно налить соевого соуса (чуть-чуть) примерно 2-3 с.л. и добавить туда 1 ч.л. меда - растопить, сделать массу однородной. Готовым соусом полить овощи в духовке, перемешать и оставить дальше томиться.
Далее порезать помидорки, петрушку, чеснок, добавить орехи. Готовые овощи добавить к помидорам, петрушке, чесноку и орехам, все перемешать и можно кушать.
Время приготовления овощей в духовке 20 мин.

Получилось очень вкусно. Всем приятного аппетита и стройной фигуры)

Лазанья с куриной грудкой и творогом

На 8 порций понадобится:

Макаронные изделия Lasagne — 230г;
Репчатый лук — 2шт (200г);
Куриное филе — 700-800г;
Шампиньоны — 300г;
Томатная паста — 150-200г;
Петрушка;
Базилик;
Сухой базилик;
Обезжиренный творог — 400г;
Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г;
Сыр Моцарелла — 150-200г;
Куриное яйцо — 1шт (60г);
Соль — по вкусу;
Черный молотый перец — по вкусу;
Оливковое или подсолнечное масло — 1 столовая ложка (15г);
Форма — я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см;
Фольга.

Приготовление:

Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко:
На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой. Затем, добавляем томатную пасту:
Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:
За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо — перемешиваем:
Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой — 1/4 мясного соуса:
2 слой — выкладываем макароны «Лазанья» (только перед этим, приготовьте макароны, как указано на упаковке. Я макароны готовила сама):
3 слой — 1/3 творожного соуса:
4 слой — 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):
В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой — 1/4 мясного соуса; 6 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 7 слой — 1/3 творожного соуса; 8 слой — 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой — 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:
Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут:
Приятного аппетита!
Энергетическая ценность (ккал) 116.7 Энергетическая ценность (%) 4.7
Белки (г) 12.9
Жиры (г) 6.5
Углеводы (г) 8.9
Пищевые волокна (г) 1.1

Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом

Ингредиенты:
- цветная капуста 340 г
- яйца 120 г или 2 яйца,
- масло оливковое 32 г
- чеснок 15 г

Приготовление:
1. Отвариваем цветную капусту (можно воспользоваться пароваркой).
2. Взбиваем масло, соевый соус, яйца и чеснок.
3. Отваренную капусту заливаем готовым соусом и запекаем несколько минут.

ЛЕТНЯЯ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия

Запеканка из кабачков и баклажанов

600 г кабачков,
400 г баклажанов,
1 яйцо,
1 ст. сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
зелень, соль.

1. Кабачки и баклажаны необходимо нарезать кружочками, ширина которых около 1,5 см.
2. Далее баклажаны посолить, перемешать и оставить на 40 минут.
3. После чего овощи отжать и слить получившуюся жидкость.
4. На заранее смазанный маслом противень выложить кабачки и баклажаны поочередно, сверху сбрызнуть растительным маслом.
5. В разогретую до 200 ºС духовку поставить противень и запекать овощи, пока не подрумянятся.
6. В это время яйца, сметану, нарезанную зелень и соль необходимо смешать и взбить миксером.
7. Дождавшись, когда овощи подрумянятся, вытащить их из духового шкафа и залить получившейся смесью, после чего поместить противень в духовку и запекать до готовности.

Запеканку из кабачков можно употреблять в пищу как в горячем, так и холодном виде, в качестве

основного блюда или закуски.

На 100г. – 100,36ккал.

Лазанья из кабачков
на 100грамм - 67.17 ккал Б/Ж/У - 5.37/3.49/3.7

Ингредиенты:
кабачок – 1 шт (500-600 гр)
крупные помидоры – 2 шт (220 гр)
сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 гр
перец болгарский – 1 шт (70 гр)
укроп – 1 пучок
чеснок – 1 зубчик

масло оливковое – 10 гр (2 ч.л.)
соль мелкая морская – по вкусу
тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 гр.

Приготовление:
Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Приятного аппетита!

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

Ингредиенты:
Молодой кабачок (цуккини) — 1шт (250г);
Репчатый лук — половина луковицы (80г);
Зеленый лук — 1/4 стакана (5г);
Сыр Моцарелла — 1/2 стакана (70г);
Пармезан — 2 столовые ложки (15г);
Пшеничная мука в/с — 1/2 стакана (75г);
Разрыхлитель для теста — 1 чайная ложка (5г);
Обезжиренное, либо малой жирности молоко — 2/3 стакана (190г);
Оливковое масло — 1 чайная ложка (5г);
Куриное яйцо — 2шт (120г);
Соль — 1/2 чайной ложки;
Черный молотый перец — по вкусу;

Приготовления:
Разогреваем духовку до 200С градусов.
Моцареллу и кабачек трем на средней терке, зеленый и репчатый лук мелко шинкуем. Перемешиваем.
Кожуру кабачка я чистила, внутренние косточки не доставала, так как они очень маленькие.
Затем, преступаем к тесту. Высыпаем в миску 1/2 стакана муку, добавляем 1 чайную ложку разрыхлителя для теста, перемешиваем. Добавляем 2/3 стакана молока, перемешиваем. Разбиваем два яйца, перемешиваем. Затем, добавляем оливковое масло, соль и перец - перемешиваем.
Берем форму, смазываем ее оливковым маслом и высыпаем наши овощи с сыром. Заливаем тестом.
Посыпаем нашу запеканку тертым пармезаном. Можно использовать любой другой твердый сыр.
Ставим в разогретую духовку и выпекаем 30-40 минут.
Подавать запеканку можно теплой и холодной.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог с мясом и грибами

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовления:

1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.

2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Капустный заливной пирог: прекрасный образец диетической выпечки на скорую руку!
на 100грамм - 94.99 ккал Б/Ж/У - 4.55/0.62/17.12

Ингредиенты:
Тесто:
кефир обезжиренный 450 мл
мука цельнозерновая или овсяная 320 г
сода 1 ч. л.

Начинка:
капуста 400 г
морковь 1-2 шт.
специи, зелень
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
2. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
3. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.

4. Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
5. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

Морковно - яблочная запеканка

Ингредиенты:

• Грецкий орех - 10 грамм
• Яблоко - 1 штука;
• Морковь - 1 штука;
• Йогурт натуральный - 100 мл
• Изюм - 20 грамм

Приготовление:

1. Морковь натереть.

2. Яблоко порезать кубиками.

3. Перемешиваем изюм, морковь, яблоко, йогурт и орех.

4. Выложить массу на противень и запечь минут 20.

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Для соуса:
Сметана — 2 ст.л.
Чеснок 1 зуб

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду, поливаем соусом и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180

гр. 40 мин.

Диетический пирог с треской, яйцами и зеленью

На 100 гр - 115.17 ккал белки - 13.84 жиры - 4.1 углеводы - 5.2

Ингредиенты:
Для теста:
Творог обезжиренный 250 г
Яйцо 3 шт.
Кукурузный крахмал 40 г
Соль, перец по вкусу
Разрыхлитель 1 ч. л.

Для начинки:
Треска 250 г

Яйцо 3 шт.
Зеленый лук, укроп
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 1 веточка
Лавровый лист 1-2 шт.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Для начинки отварить 3 яйца в течение 8 минут. Затем почистить и нарезать кубиками.
В кастрюлю положить веточку тимьяна, лавровый лист, сверху выложить куски трески, залить холодной водой и на среднем огне довести до кипения. Затем воду слить, рыбу вытащить и разделить на маленькие кусочки. Смешать с яйцами.
Лук, петрушку и чеснок мелко порубить, обжарить в 1 ст. л. воды в течение пары минут, затем добавить к яйцам и треске. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.
Для теста: белки отделить от желтков. Белки взбить до крепких пиков. Желтки смешать с творогом, кукурузным крахмалом, разрыхлителем. Посолить и поперчить по вкусу.
Форму (20-22 см) застелить пергаментом для выпекания, выложить 1/2 часть теста, сверху положить начинку, а затем залить оставшимся тестом.
Выпекать при 180 градусах в течение 40 минут.

Приятного аппетита!

Запеченные яблоки с корицей.

Ингредиенты на 3 порции:

Яблоки 4 штуки
Корица по вкусу
мед2 столовые ложки

Изюм 8 штук
Орехи 3 штуки

Инструкция:

1. Помыть, высушить яблоки. Тонко нарезать.
2. Выложить на тарелку. Посыпать корицей.
3. Выложить в серединку орехи, изюм. Полить все медом.
4. Поставить в духовку или в микроволновку на 5–8 минут.

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Для соуса:
Сметана — 2 ст.л.
Чеснок 1 зуб

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду, поливаем соусом и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180 гр. 40 мин.

на 100грамм - 126,75 ккал, Б/Ж/У - 6,7/7,01/9,87

Приятного аппетита!

Капустная запеканка с фаршем
очень вкусно и диетично!

Б*Ж*У*Ккал на 100гр
7.8*7.7*4.1*117

Ингредиенты:

Капуста - 700 г
Фарш (курино-говяжий например) - 500 г
Лук репчатый - 1-2
Морковь - 1-2

Йогурт без добавок - 500 г
Маложирный сыр (5-17%) - 200 г
Соль, перец

Приготовление:

Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Капусту мелко нашинковать. Поверхность сковороды протереть салфеткой, слегка смоченной маслом. В одной сковородке обжарить лук, в другой морковь. К луку добавить фарш, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут. К моркови добавить капусту, немного посолить, тушить под крышкой до готовности (около 15-20 минут). В форму для запекания выложить половину капусты, разровнять, смазать йогуртом. Затем выложить весь фарш, разровнять, смазать йогуртом. На фарш выложить оставшуюся капусту, смазать йогуртом, посыпать сыром. Запекать при 180 градусах в течение 25-30 минут. При желании можно по вкусу разнообразить это базовое блюдо, добавляя различные дополнительные компоненты. Например, к капусте нашинковать сладкого перчика, помидоров или к фаршу добавить грибы. Готовую запеканку немного остудить, и разрезать на порции.

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

Ингредиенты:
Молодой кабачок (цуккини) — 1шт (250г);
Репчатый лук — половина луковицы (80г);
Зеленый лук — 1/4 стакана (5г);
Сыр Моцарелла — 1/2 стакана (70г);
Пармезан — 2 столовые ложки (15г);
Пшеничная мука в/с — 1/2 стакана (75г);
Разрыхлитель для теста — 1 чайная ложка (5г);
Обезжиренное, либо малой жирности молоко — 2/3 стакана (190г);
Оливковое масло — 1 чайная ложка (5г);
Куриное яйцо — 2шт (120г);
Соль — 1/2 чайной ложки;
Черный молотый перец — по вкусу;

Приготовления:
Разогреваем духовку до 200С градусов.
Моцареллу и кабачек трем на средней терке, зеленый и репчатый лук мелко шинкуем. Перемешиваем.
Кожуру кабачка я чистила, внутренние косточки не доставала, так как они очень маленькие.
Затем, преступаем к тесту. Высыпаем в миску 1/2 стакана муку, добавляем 1 чайную ложку разрыхлителя для теста, перемешиваем. Добавляем 2/3 стакана молока, перемешиваем. Разбиваем два яйца, перемешиваем. Затем, добавляем оливковое масло, соль и перец - перемешиваем.
Берем форму, смазываем ее оливковым маслом и высыпаем наши овощи с сыром. Заливаем тестом.
Посыпаем нашу запеканку тертым пармезаном. Можно использовать любой другой твердый сыр.
Ставим в разогретую духовку и выпекаем 30-40 минут.
Подавать запеканку можно теплой и холодной.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Для соуса:
Кефир— 2 ст.л.
Чеснок 1 зуб

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду, поливаем соусом и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180 гр. 40 мин.

Диетический ужин: быстрый пирог с капустой
на 100грамм - 77.42 ккал, Б/Ж/У - 7.71/3.52/3.76

Ингредиенты:
500 г куриного фарша
1 лук
2 яйца
1/2 кочана капусты
2 ст. л. томатной пасты
100 мл натурального йогурта
соль, перец

Приготовление:
1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде до мягкости.
Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.
2. Смазать оливковым маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.

Приятного аппетита!

5 полезных и очень вкусных пирогов, которые можно есть хоть каждый день!
С пользой для фигуры!

1. Простой, но аппетитный рыбный пирог
на 100грамм - 138.97 ккал Б/Ж/У - 16.23/6.2/4.31

Ингредиенты :
• 4 яйца
• по 2 ст. л. пшеничных и овсяных отрубей
• 0,5 ч. л. разрыхлителя
• 1 пачка мягкого творога 0% (125 г)
• начинка на ваш вкус (у нас 250 г консервированной горбуши в собственном соку)
• соль

Приготовление:
Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам , выливаем в форму половину, укладываем начинку , сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

2. Овсяный пирог с яблоком и черносливом
на 100грамм - 142.69 ккал Б/Ж/У - 4.93/2.29/26.07

Ингредиенты:
• Молотые овсяные хлопья 0,5 ст.
• Овсяные отруби 0,5 ст.
• Яблоко 1 шт.
• Чернослив 40 г
• Цельнозерновая мука 2 ст. л.
• Корица щепотка
• Сода 0,5 ч. л.

Приготовление:
Духовку разогреть до 180 градусов. Чернослив замочить в холодной воде на час, промыть.
Смешать все сухие составляющие.
И постепенно, добавляя воду, замесить ложкой эластичное тесто. Немного вымесить тесто руками.
Для начинки яблоко измельчить с черносливом в блендере.
Форму смазать маслом, выложить часть теста, делая бортики. Выложить начинку и накрыть оставшимся тестом. Выпекать 20-25 минут.

3. Низкокалорийный шоколадный пирог
на 100грамм - 125.21 ккал Б/Ж/У - 6.89/5.27/13.11

Ингредиенты:
• Какао-порошок 100 гр
• Яйцо 2 шт
• Вода 300 гр
• Мед 50 гр

Приготовление:
1. Наливаем в кастрюлю воду, добавляем какао и ставим на огонь. Хорошо размешивая, доводим шоколадную смесь до кипения и варим 1-2 минуты до загустения. Затем добавляем мед, а также любые другие специи по желанию.
2. Отделяем желтки от белков. Растираем желтки, взбиваем белки до пены.

3. В немного остывшую смесь вводим желтки, помешивая ее. Затем постепенно вводим белки, также помешивая тесто. Получаем однородное шоколадное тесто.
4. Разливаем его по формочкам для кексов (получается 12 кексов) или в одну форму для пирога небольшим диаметром.
5. Сверху пирог или кексы можно украсить ягодами.
6. Ставим шоколадный пирог в духовку при 180С примерно на 15 минут.
7. После остывания извлекаем из формы и подаем к столу.

4. Овсяный пирог с бананами и ягодами
на 100грамм - 138.24 ккал Б/Ж/У - 3.51/3.1/25.42

Ингредиенты:
• Спелые бананы 2 шт. (400 г)
• Овсяные хлопья 1 стакан (60 г)
• Мёд 3 столовые ложки (75 г)
• Замороженная или свежие ягоды (у нас черника) 1 стакан (200 г)
• Грецкие орехи 20 г
• Обезжиренное молоко 200 г
• Разрыхлитель теста 1/2 чайной ложки
• Корица 3/4 чайной ложки
• Яйцо 1 шт. (70 г)
• Сахарная пудра (опционально для украшения) 1 чайная ложка

Приготовление:
Разогреваем духовку до 190 *С. Берем посуду (я использую размер 25смх15см) в которой будем выпекать пирог. Застилаем на дно и по бокам фольгу (если у вас есть керамическое блюдо, то необходимо просто немного смазать его маслом - фольга не обязательна).
Нарезаем бананы кольцами и выкладываем в подготовленную посуду. Туда же добавляем половину черники, 1/4 чайной ложки корицы, 1 столовую ложка меда и накрываем фольгой. Выпекаем 15 минут, пока бананы не станут мягкими.
Затем, в миске, смешиваем овсяные хлопья, половину грецких орехов, разрыхлитель для теста и оставшуюся корицу, все перемешиваем. В отдельной миске взбиваем оставшиеся мед, молоко, яйца и ванилин.
Достаем бананы с черникой из духовки, посыпаем овсяной смесью. Затем равномерно выливаем смесь из молока. Посыпаем оставшимися черникой и грецкими орехами.
Выпекаем пирог в течение примерно 30 минут, или пока сверху не образуется золотисто-коричневого цвета корочка. Для украшения посыпаем сахарной пудрой. Подаём теплым.

5. Диетический пирог с курицей и грибами
на 100грамм - 98.34 ккал Б/Ж/У - 12.12/3.18/4.89

Ингредиенты:
Для начинки:
• Куриное филе 350 г
• Шампиньоны 300 г
• Шпинат (свежий или замороженный) 200 г
• Йогурт натуральный 2 ст. л.
• Лук 1 шт.
• Оливковое масло
Сыр нежирный 40 г

Для теста:

• Яйцо 3 шт.
• Мука пшеничная цельнозерновая 80 г
• Творог нежирный 150 г
• Разрыхлитель теста 5 г

Приготовление:
Куриное филе отварите и нарежьте кубиками.
Шпинат промойте, нарежьте и слегка обжарьте на масле. Грибы и лук нарежьте и потушите до готовности в йогурте.
Для теста смешайте яйца с творогом. Добавьте муку с разрыхлителем и тщательно перемешайте. Выложите на противень половину теста, сделайте бортики.
Далее выложите слоями курицу, шпинат, грибы и тертый сыр. Каждый слой присолите.
Накройте пирог второй половиной теста и защепите края.
Выпекайте 30 минут при 180 *С.
Рецепт рассчитан на 8 порций.

Приятного аппетита!

Запеченные кабачки с легким сыром!

Ингредиенты:

Сыр «Ламбер» легкий 15%-ной жирности — 100 г
Кабачки — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 1 зубчик
Помидоры — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец черный молотый — по вкусу

Приготовление:

1. Промыть кабачки, разрезать пополам и извлечь мякоть из сердцевины.

2. Морковь, мякоть кабачков и лук нарезать мелкими кубиками.
3. Разогреть сковороду, обжарить на растительном масле нарезанные овощи, добавить измельченные чеснок и помидор. Посолить, поперчить и снять с огня.
4. Выложить овощную начинку внутрь кабачков, присыпать натертым сыром Ламбер и запекать в духовке при температуре 170 градусов 15–20 минут.

Капустный заливной пирог

Прекрасный образец диетической выпечки на скорую руку!

На 100 гр. - 95 ккал.
Б/Ж/У - 5/1/17

Ингредиенты:

Тесто:
• кефир обезжиренный 450 мл
• мука цельнозерновая или овсяная 320 г
• сода 1 ч. л.

Начинка:
• капуста 400 г

• морковь 1-2 шт.
• специи, зелень

Приготовление:

1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
2. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
3. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.
4. Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
5. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог - запеканка.

Два маленьких кабачка (можно взять один средний) трем на средней терке...Вбиваем три яйца, солим - перчим по вкусу, выдавливаем пару зубчиков чеснока, всыпаем 10 г разрыхлителя и досыпаем кукурзного крахмала столько, чтоб по консистенции тесто было как на оладьи...Точное количество не скажу, потому как оно зависит от размеров Ваших кабачков...

Выливаем тесто в форму, чуть смазанную маслом...

Сверху кладем начинку - тут простор для фантазии, у меня в холодильнике нашлась ветчина, помидоры...Можно добавить грибы, я добавляла брокколи, цветную капусту, куриный фарш - тоже очень вкусно...

Сверху положила колечки помидор... Тут нужно учесть, что кабачки сами по себе сочные, и чем больше помидор вы положите-тем более влажным тесто будет в готовом виде...

Ставим пирог в нагретую до 180 градусов духовку минут на 30-35... По прошествии времени вынимаем его из духовки

Засыпаем слоем тертого сыра (по норме вашего этапа и разрешенной жирности).

Возвращаем в духовку минут на 10 - пока не расплавится сыр...

Овсяно-творожная запеканка с яблоками
на 100грамм - 85.12 ккал Б/Ж/У - 11.87/2.38/3.73

Ингредиенты:
Творог обезжиренный - 180 г
Яблоки - 50 г
Яйцо - 1 шт
Овсяные отруби - 2 ст. л
Йогурт натуральный - 1 ст. л

Приготовление:
Творог размять вилкой, добавить отруби, хорошо перемешать.
Яблоко помыть, мелко порезать. Добавить в творог яблоко, взбить смесь с яйцом. Хорошо все перемешать.
Выложить в форму для запекания, смазать йогуртом. Запекать при 190 градусах 20-25 минут.

Приятного аппетита!

Быстрый пирог из овощей и курицы
на 100грамм - 89.23 ккал Б/Ж/У - 7.98/1.68/10.09

Ингредиенты:
500 г свежей капусты
220 г куриного филе
100 г моркови
100 г отварного бурого риса
2 яйца
Пару веточек укропа
2 чайные ложки овсяных отрубей
Специи по вкусу

Приготовление:
Капусту нарубить и приварить в кастрюле до мягкости, остудить и отжать жидкость. Морковь натереть на терке и тоже отжать. Филе и укроп мелко нарезать (или прокрутить в блендере). Яйца взбить до пышной пены. Все смешать. Выпекать 40-50 минут при температуре 180-200 градусов.

Приятного аппетита!

Запеченная треска с помидорами: низкокалорийный ужин!
на 100грамм - 67.63 ккал Б/Ж/У - 12.13/1.1/1.1

Ингредиенты:
Филе трески - 1кг
Помидоры - 300 г
Натуральный йогурт – 100 мл
Сыр – 50 г
Лук репчатый - 200г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Очистить и порезать тонкими колечками лук. Выложить лук на противень. Треску порезать порционными кусками и выложить на лук.
Помидоры промыть, порезать тонкими кольцами и уложить поверх рыбы. Полить сверху йогуртом.
Запекать в духовке 40 минут при температуре 180-200 градусов.

Приятного аппетита!

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

Ингредиенты:
6 яиц
100 г овсяной муки
200 г обезжиренного творога
1 чайную ложку соды
3 чайные ложки обезжиренного молока
По желанию в пирог можно добавить нарезанную свежую зелень.

Приготовление:
1. Растворите соду в молоке и соедините с творогом;
2. Взбейте яйца, добавьте к ним овсяную муку и творог. Все тщательно перемешайте;
3. Смажьте емкость для запекания оливковым маслом. Выложите тесто;
4. Запекайте пирог при 170 градусах в течении 25 минут .
Его калорийность можно еще больше снизить, если из половины яиц, убрать желтки.
Если вы поддерживаете свой вес, яичный пирог идеально подойдет в качестве закуски после тренировки и в течение дня.

Приятного аппетита!

Цветная капуста, запеченная с сыром

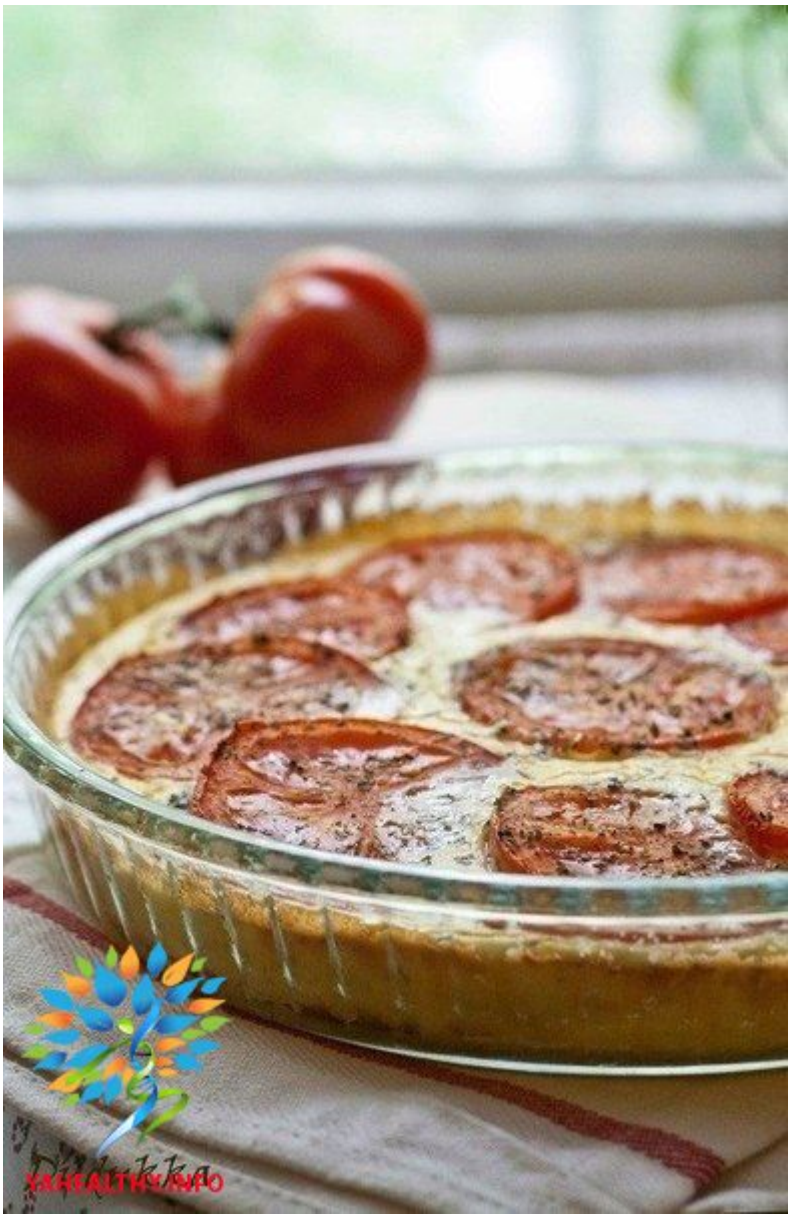
Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита



Сырный пирог с помидорами.

И хотя он больше похож на запеканку, он имеет массу достоинств. Делается по принципу "все смешал и в печку", имеет минимум калорий, стоит недорого, вкусный, но вкус не банальный, а еще он очень симпатичный, украсит любой стол. Разве что-то еще надо? Ах да, он еще и без муки.

Время приготовления: 40 мин
Порций: 4

Вам потребуется:

Состав на форму диаметром 26 см:

400 г обезжиренного творога
4 яйца
1/4 ст пармезана

1 ст.л. кукурузного крахмала
1/4 ст обезжиренного молока
1/2 ч.л. соли
1 небольшой пучок базилика (или 1 ч.л. сухого базилика)
2-3 средних помидора
свежесмолотый черный перец

Как готовить:

1. Смешиваем творог, яйца, пармезан и соль. Отдельно смешиваем молоко и крахмал.

2. Выливаем молоко в творожную массу, добавляем мелко порубленный базилик. Или сухой базилик. Форму смазываем маслом и посыпаем манкой (панировочными сухарями, мукой, отрубями и т.д. по списку, кому что нравится). выкладываем тесто в форму.

3. Разравниваем тесто. Помидоры моем и режем кружочками. Выкладываем на тесто. Посыпаем базиликом, щепоткой соли и молотым черным перцем.

4. Выпекаем при 200 градусах 30-35 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка из цветной капусты с сыром!

Ингредиенты:

Цветная капуста (свежая или замороженная) — 500 г
Сливки нежирные — 1 стакан
Лук — 1 шт.
Оливковое масло — 20 г
Тертый нежирный сыр —150 г
Соль, перец черный, сухие травы — по вкусу

Приготовление:

1. Духовку разогреть до 200 градусов.
2. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на олив. масле до светло-золотистого цвета.
3. Добавить в сковороду цветную капусту, разделенную на соцветия, залить и сливками, посолить и тушить 15–20 минут.
4. Переложить смесь в жаропрочную форму, посыпать травами и тертым сыром. Поставить в духовку на 15–20 минут, пока смесь не загустеет.
5. Запеканка из цветной капусты готова.

Цветная капуста, запеченная под соусом
на 100грамм - 67.25 ккал Б/Ж/У - 4.48/2.76/7

Ингредиенты:
Капуста цветная - 200 г
Брокколи - 200 г
Молоко 1% - 300 мл
Мука - 1 ст. л
Сыр нежирный — 40 г
Оливковое масло - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Тщательно промойте овощи, разделите их на соцветия. Опустите капусту и брокколи в кипящую, подсоленную воду на 3 минуты.
Теперь приготовим соус. На сухой сковороде слегка обжарьте муку. Пересыпьте муку в кастрюльку, добавьте масло, разотрите ингредиенты. Влейте теплое молоко, также добавьте соль, перец по вкусу. Доведите соус до кипения, после чего варите еще 5 минут.
Складываем овощи в форму для запекания и заливаем их молочным соусом. Сыр трем на крупной терке, присыпаем им овощи. Запекаем блюдо в духовке до золотистой корочки. Температура 220 градусов.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка
на 100грамм - 63.85 ккал Б/Ж/У - 4.45/3.11/4.52

Ингредиенты:
300 гр-кабачок
1-помидор
1-лук
1-морковь
соль, перец по вкусу
укроп (любая зелень)
50 гр-сыр

Соус:
2-яйца
100 мл-молоко
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200 гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Овощной кугель

113ккал. на 100гр.

2 картофелины
2 морковки
2 маленьких цукини
1 луковица
4 зубчика чеснока
3 яйца
4 ст.л. оливкового масла

3 ст.л. молотых сухарей
1/4 ч.л. сухого базилика
1 ст.л. мелко нарубленной петрушки
соль и черный перец по вкусу

Картофель, лук, морковь и чеснок очистить. Цукини вымыть. Чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на крупной терке. Смешать овощи с сухарями, яйцами, петрушкой, базиликом, солью и перцем до состояния густого теста. переложить овощную массу в смазанную маслом форму, разровнять поверхность, полить оставшимся маслом и запекать 50-60 минут при 180 гр., до хрустящей корочки. Подавать к столу горячим.
Если у вас большая семья, смело увеличивайте норму продуктов вдвое), кугель очень вкусный, со стола исчез моментально).

Баклажаны фаршированные по-каталонски

Ингредиенты:

Баклажаны — 2 шт
Лук — 1 шт
Чеснок — 3 зубчика
Помидор — 1 шт

Яйцо куриное — 2 шт
Масло оливковое — 30 г
Сыр — 100 г
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину.
2. Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и обжариваем на оливковом масле
3. Мякоть баклажана мелко нарезаем и тоже отправляем на сковородку. Тушим минуты три. Снимаем с огня.
4. Помидор и сваренные вкрутую яйца нарезаем. Затем добавляем в начинку, туда же отправляем немного зелени и 50 гр. натертого сыра. Все перемешиваем, солим, перчим, приправляем по вкусу.
5. Наполняем начинкой половинки баклажанов.
6. Посыпаем их тертым сыром и отправляем запекаются в духовку на 20-30 минут.
Верх прикройте фольгой минут на 15, чтобы не горел

Творожная запеканка с морковью (100 гр - 77 ккал)

1 кг моркови
4 яйца
200 г творога
щепотка соли
кунжут или орехи 20 гр
масло раст 1 ч л

Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков.
В желтки добавить творог, перемешать до однородности.
В творог вмешать морковку, потом добавить белки и аккуратно перемешать.
Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми).
Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов.

Для подслащения можно добавить мед, но мне нравится и несладкий вариант.

Овощная запеканка

Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно, лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка
сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.

5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Кабачковый пирог с мясом и грибами

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовления:

1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита

Грибная запеканка с кальмарами
на 100грамм - 77.57 ккал Б/Ж/У - 10.82/3.31/1.67

Ингредиенты:
кальмары очищенные тушки 500г
шампиньоны свежие 500г
лук 2 средние луковицы
сметана 10% 1 ст.л.
сыр 17% 80г
Оливковое масло 2 ст.л.

Приготовление:
1. В кипящую подсоленную воду положить очищенные тушки кальмаров и варить 3 минуты. Потом кальмары остудить и нарезать соломкой
2. Лук нарезать четвертинками колечек, обжарит до золотистого цвета на 1 ст.л. оливкового масла
3. Шампиньоны порезать, в сковородку к луку добавить еще 1 ст.л. масла, положить нарезанные шампиньоны и жарить до готовности 15 минут. Посолить. Добавить сметану, потушить чуть-чуть
4. Смешать кальмары с грибами, положить в антипригарную форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовке на максимальной температуре 10 минут

Приятного аппетита!

Лазанья из кабачков (обед или ужин)

Калорийность на 100 гр - 77 ккал
(в одной порции 1/4 лазаньи - 245-250 ккал)

Эта лазанья - подарок худеющим, т.к. вместо теста используются ломтики кабачка, а так же в рецепте используется диетическое куриное мясо и сыры низкой жирности!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4-6 порций):
- кабачок – 1 шт (500-600 гр)
- крупные помидоры – 2 шт (220 гр)
- сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
- ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 гр
- перец болгарский – 1 шт (70 гр)
- укроп – 1 пучок
- чеснок – 1 зубчик
- масло оливковое – 10 гр (2 ч.л.)
- соль мелкая морская – по вкусу
- тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 гр.

РЕЦЕПТ:
1) Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2) Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного

мелкой соломкой перца.
3) Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4) Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
5) Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6) Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Творожные мини-запеканки с сыром и овощами на завтрак
на 100грамм - 104.08 ккал Б/Ж/У - 12.55/4.67/2.8

Ингредиенты:
- 200 гр творога (2% или обезжиренного)
- 50 гр твердого сыра (лучше брать сыр низкой жирности до 20%)
- 1 помидор средней величины (80 гр)
- 1 небольшой перец (70 гр)
- 20 гр рубленной зелени (петрушка, базилик)
- 2 яйца

Приготовление:
1. Творог растереть с яйцами, добавить нарезанные мелкими кубиками помидор и перец, зелень, тертый на крупной терке сыр.
2. Выложить массу в формы для кексов (идеально - силиконовые), заполняя их до верху.
3. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут до зарумянивания. После этого вынуть из духовки и дать немного остыть.
4. Центр запеканок при остывании немного осядет, при подаче на стол в центр можно положить 1 чайную ложку йогурта или сметаны и украсить рубленной зеленью.

Приятного аппетита!

Баклажаны фаршированные по-каталонски

Ингредиенты:

Баклажаны — 2 шт
Лук — 1 шт
Чеснок — 3 зубчика
Помидор — 1 шт
Яйцо куриное — 2 шт
Масло оливковое — 30 г
Сыр — 100 г
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину.
2. Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и обжариваем на оливковом масле
3. Мякоть баклажана мелко нарезаем и тоже отправляем на сковородку. Тушим минуты три. Снимаем с огня.
4. Помидор и сваренные вкрутую яйца нарезаем. Затем добавляем в начинку, туда же отправляем немного зелени и 50 гр. натертого сыра. Все перемешиваем, солим, перчим, приправляем по вкусу.
5. Наполняем начинкой половинки баклажанов.
6. Посыпаем их тертым сыром и отправляем запекаются в духовку на 20-30 минут.
Верх прикройте фольгой минут на 15, чтобы не горел сыр.

Овощная запеканка
* На 100 грамм - 68.5 ккал. Б/Ж/У - 4/3.72/4.76 *

Ингредиенты:
300гр. кабачок,
1 лук,
1 морковь,
1 помидор,
соль, перец по вкусу,
укроп (любая зелень),
50гр. сыр,

Для соуса:
2-яйца,
100 мл. молока,
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Чечевичная запеканка с творогом!
Блюдо багато белком!!!

100 г 250 ккал
Б 18.8
Ж 4.8
У 28

Ингредиенты:

200 г красной чечевицы
100 г творога

1 яйцо
соль, перец по вкусу
1 ч.л. карри

Приготовление:

Чечевицу промыть, залить водой и варить 35-40 минут в подсоленной воде, пока она совсем не разварится. Лишнюю воду слить через сито, нам нужно как можно меньше жидкости.
Чечевичную массу остудить, добавить в нее творог, яйцо, перец и карри, тщательно перемешать. Выложить в форму и запекать при 200С 60-70 минут, пока масса не станет плотной. Запеканку полностью остудить, извлечь из формы и нарезать порционными кусочками. Подавать можно как холодной, так и горячей. В разогретом виде она тоже хороша. Я при подаче посыпала ее розовым перцем и сбрызнула кунжутным маслом.

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

Ингредиенты:
Молодой кабачок (цуккини) — 1шт (250г);
Репчатый лук — половина луковицы (80г);
Зеленый лук — 1/4 стакана (5г);
Сыр Моцарелла — 1/2 стакана (70г);
Пармезан — 2 столовые ложки (15г);
Пшеничная мука в/с — 1/2 стакана (75г);
Разрыхлитель для теста — 1 чайная ложка (5г);
Обезжиренное, либо малой жирности молоко — 2/3 стакана (190г);

Оливковое масло — 1 чайная ложка (5г);
Куриное яйцо — 2шт (120г);
Соль — 1/2 чайной ложки;
Черный молотый перец — по вкусу;

Приготовления
Разогреваем духовку до 200С градусов.
Моцареллу и кабачек трем на средней терке, зеленый и репчатый лук мелко шинкуем. Перемешиваем.
Кожуру кабачка я чистила, внутренние косточки не доставала, так как они очень маленькие.
Затем, преступаем к тесту. Высыпаем в миску 1/2 стакана муку, добавляем 1 чайную ложку разрыхлителя для теста, перемешиваем. Добавляем 2/3 стакана молока, перемешиваем. Разбиваем два яйца, перемешиваем. Затем, добавляем оливковое масло, соль и перец - перемешиваем.
Берем форму, смазываем ее оливковым маслом и высыпаем наши овощи с сыром. Заливаем тестом.
Посыпаем нашу запеканку тертым пармезаном. Можно использовать любой другой твердый сыр.
Ставим в разогретую духовку и выпекаем 30-40 минут.
Подавать запеканку можно теплой и холодной.

Овощи в духовке

74 Ккал на 100гр

Ингредиенты:
Помидоры черри-4 шт; баклажан, кабачок, перец - (половинка); кедровый орех гр. 15, шампиньоны -3 шт, соевый соус, мед - 1 ч.л., петрушка, чеснок 2 головки

Порезать перец, баклажан, кабачок, шампиньоны выложить на противень и поставить на 180 градусов. Отдельно налить соевого соуса (чуть-чуть) примерно 2-3 с.л. и добавить туда 1 ч.л. меда - растопить, сделать массу однородной. Готовым соусом полить овощи в духовке, перемешать и оставить дальше томиться.
Далее порезать помидорки, петрушку, чеснок, добавить орехи. Готовые овощи добавить к помидорам, петрушке, чесноку и орехам, все перемешать и можно кушать.
Время приготовления овощей в духовке 20 мин.

Получилось очень вкусно. Всем приятного аппетита и стройной фигуры)

Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой.
на 100грамм - 80.23 ккал Б/Ж/У - 14.48/2.06/1.39

Ингредиенты:
-куриная грудка 250гр;
-пекинская капуста 150гр;
-яйцо 1шт;
-яичный белок 2шт;
-соль и специи по вкусу.

Приготовление:
1. Разрезаем филе грудок вдоль. Затем получившиеся кусочки хорошенько отбиваем.
2. Взбиваем яйцо и 2 белка. Мелко режем капусту и смешиваем эти ингредиенты. Добавить к ним специи и соль по вкусу и перемешиваем.
3. На противень или форму для выпекания выкладываем грудки. Сверху заливаем яично - капустной массой и отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекаем 20 - 25 минут при температуре 200 градусов.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог с мясом и грибами

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовления:

1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Помидоры, фаршированные куриным филе и овощами
92 ккал. на 100гр.

Ингредиенты:

- Помидоры - 7 шт.
- Болгарский перец - 2 шт. (если очень крупные. можно взять 1,5 шт.)
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Куриное филе - 350 г.
- Кукуруза - 1 банка
- Маложирный сыр - 100 г.
- Тмин - 1 ч.л.
- Соль, перец - по вкусу
- Зелень - для подачи

Приготовление:

1. Лук и болгарский перец мелко порежем и прожарим в течение 10 минут на антипригарной сковороде, которую предварительно была протерта салфеткой масляной.

2. Чеснок измельчим.

3. Добавим его к болгарскому перцу и луку и подержим на огне еще пару минут.

Куриное филе нарежем мелкими кубиками и обжарим до полуготовности.
К куриному филе добавим болгарский перец, поджаренный с луком и чесноком, и кукурузу. Перемешаем, подсолим и при перчим по вкусу, добавим тмин и немного доведем все это на мелком огне буквально в течение 5-7 минут.

4. У помидор отрежем верхнюю часть и аккуратно при помощи чайной ложки и ножа избавимся от мякоти. Кстати, ее можно использовать в дальнейшем для соуса к пасте, что очень и очень удобно (не люблю, когда пропадают продукты).
Сыр натрем на крупной терке.

5. Наполним помидоры полученной начинкой практически доверху, сверху плотно уложим сыр, при перчим сверху.
6. Помидоры выложим на противень и поставим в разогретую до 170 градусов духовку на 10 минут.

7. Готовые помидоры украсим мелко порубленной зеленью.

Ну и все, можно сразу же подавать.

Рулетики из кабачков в духовке
на 100грамм - 49.01 ккал Б/Ж/У - 2.94/1.79/5.14

Ингредиенты:
Яйцо – 2 шт
Натуральный йогурт – 70 г

Кабачок – 1 шт
Помидор – 1 шт
Перец сладкий – 1 шт
Морковь – 1 шт
Сыр – 60 г
Овсяная мука – 1 ст. л
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Промойте и обсушите все овощи. У помидора удалите мякоть, твёрдую часть нарежьте соломкой. Так же нарежьте сладкий перец и морковь. Кабачок нарежьте тонкими слайсами, используя овощечистку или острый нож. Полоски кабачка немного подсолите и поперчите. На каждый пласт уложите пару соломок сладкого перца, помидора, морковки. Заверните в рулетик. Форму для запекания смажьте маслом, посыпьте мукой. Уложите рулеты. В отдельной посуде взбейте куриные яйца, йогурт, натёртый твёрдый сыр. По вкусу приправьте солью и молотым перцем. Налейте приготовленную смесь на кабачковые рулетики. Отправьте в горячую духовку на 180-190 градусов до румяной корочки, примерно 40-50 минут. Рулетики из кабачков готовы.

Приятного аппетита!

Вкуснейшее овощное рагу

Овощи на ужин

Ингредиенты:

Баклажаны — 4 шт.
Кабачки — 2 шт.
Помидоры — 7 шт.
Огурцы — 3 шт.
Чеснок — ½ головки
Орегано сушеный — 2 ст. л.
Базилик — 2 ст. л.
Шафран — 1 ст. л.
Масло оливковое — 50 г

Приготовление:

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут. https://cs7052.vk.me/c540103/v540103262/88e38/eDVIiKP..

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

Ингредиенты:
Картофель – 600 г
Филе хека – 800 г
Молоко 2,5% – 0,5 л
Яйцо куриное – 150 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Картофель помойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она была выше картошки примерно на сантиметр, и поставьте на огонь. Воду немного подсолите, чуть больше половины чайной ложки соли. Варите 20-30 минут, когда картофель можно будет легко проткнуть вилкой. Слейте воду и промойте картошку холодной водой, остудите её.
2. Очистите картошку от шкурки и нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5-0,7 сантиметров.
3. Форму хорошо смажьте маслом и посыпьте сухарями дно и бока формы. Выложите половину картофеля на дно формы.
4. Рыбу нарежьте кусочками толщиной не больше сантиметра. Если есть косточки, постарайтесь удалить их все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её.
Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.
6. Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.
7.Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в
8. Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать
После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам.

Приятного аппетита!

Запечённые овощи под нежным соусом
на 100грамм - 59.8 ккал Б/Ж/У - 4.3/2.68/4.52

Ингредиенты:
300 г кабачок
1 лук
1 морковь
1 помидор
Соль, перец по вкусу
Укроп (любая зелень)
50 г нежирный сыр

Для соуса:
2 яйца
100 мл обезжиренного молока
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить, удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 градусах. Овощи зарумянятся, вытащить, посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль, перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Овощная запеканка
Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.

Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

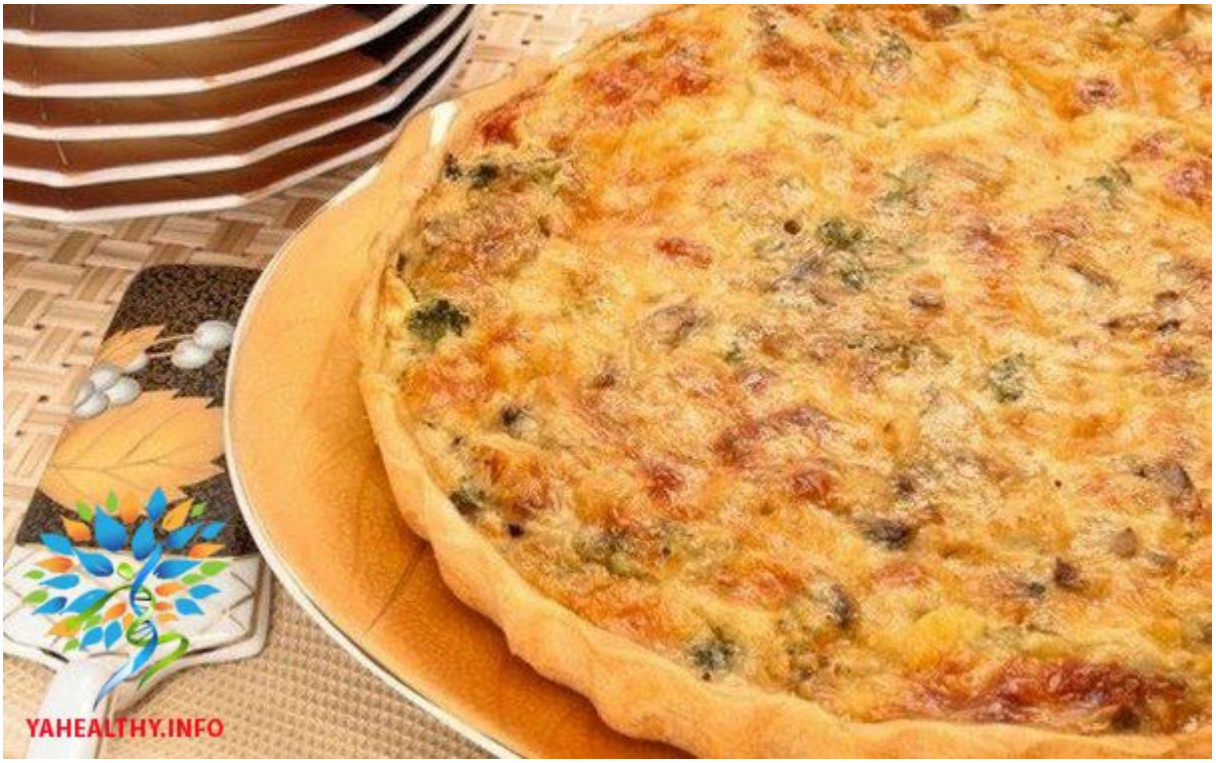
1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно, лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка
сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.
5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Овощная запеканка под сыром в пароварке
На 100г. – примерно 110 ккал.

Блюдо на 2-3 порции.

150г. сыра
1 яйцо
1 небольшой кабачок
1 небольшой баклажан
1 стручок сладкого перца
немного зелени, соль по вкусу

1. Овощи порезать небольшими кубиками.
2. В овощи разбить яйцо, добавить тёртый сыр и всё перемешать.
3. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30мин.
4. Готовую запеканку посыпать сверху измельчённой зеленью



Пирог-сметанник с курицей и грибами
на 100грамм - 174.19 ккал Б/Ж/У - 12.2/10.95/6.56

Ингредиенты:
-Курица приготовленная, филе – 500 г
-Сыр – 300 г

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

Приготовление:
Для теста слегка взбить яйца, смешать со сметаной. Посолить и поперчить. Добавить муку и замесить тесто. Должно получиться довольно жидкое тесто. Оставьте тесто на 30 минут.
За это время некрупно порежьте курицу, зелень и грибы, Перемешайте. Натрите в отдельную миску сыр.
Половину теста выложите в форму, на него выложите начинку и залейте второй половиной тесто.
Посыпьте пирог тертым сыром.
Поставьте в духовку (180 градусов) на 20 минут.
Затем вытащите пирог и проткните его в нескольких местах зубочисткой. Снова поставьте в духовку до готовности (примерно на 20 минут).
Готовый пирог присыпать обжаренным кунжутом.

Приятного аппетита!

Летняя овощная запеканка

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия!

Воздушная творожно-банановая запеканка
на 100грамм - 167.87 ккал Б/Ж/У - 9.43/5.31/21.08

Ингредиенты:

Творог 300 г
Крупа манная 2 столовые ложки
Молоко 3 столовые ложки
Бананы 2 штуки
Сахарозаменитель 3 столовые ложки
Разрыхлитель 1 чайная ложка
Мука пшеничная 2 столовые ложки
Яйцо куриное 3 штуки

Приготовление:
1. Разогреть духовку до 180 градусов.
2. Манку залить молоком.
3. Творог хорошо размять вилкой. Спелые бананы превратить в пюре вилкой или в блендере.
4. Яйца взбить с сахарозаменителем. Добавить творог, банановое пюре, набухшую манку, муку с разрыхлителем. Хорошо перемешать.
5. Форму для выпечки застелить пергаментом. Вылить в форму смесь. Отправить в духовку на 30 минут.

Приятного аппетита!

Пирог из куриной грудки

из куриной грудки (500г) делаем фарш,солим ,перчим, добавляем 1 яйцо,перемешиваем. Выкладываем в силиконовую форму (у моей диаметр 20 см), сверху кладем нарезанные помидорки, запекаем 15 минут при 200 градусах, вынимаем ,посыпаем зеленью и тертым сыром, запекаем еще 15 минут. Пирог готов!

получается сочно!

Морковно-творожная запеканка

Ингредиенты:

Морковь — 1 кг
Яйца — 4 шт.
Творог — 200 г
Соль — щепотка
Кунжут или орехи — 20 г
Масло раст — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
2. Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков.
3. В желтки добавить творог, перемешать до однородности.
4. В творог вмешать морковку, потом добавить белки и аккуратно перемешать.
5. Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми).
6. Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов.
7. Для подслащения можно добавить мед, но мне нравится и несладкий вариант.

Запеканка из кабачков с грибами
В 100г всего 64,5 ккал
Рецепт:
Мука 2 ст.л.
Кабачок 1 шт.
Яйцо 1шт.
Шампиньоны 100г
Помидор 1 шт.
Лук репчатый 1 шт.
Сода 0, 5-1 ч.л.
Сыр твердый 50г
Масло растительное 2 ст.л.

Натрите на терке кабачок, слейте лишнюю жидкость, добавьте яйцо соду и муку, хорошо перемешайте тесто. Тесто должно получиться, как на кабачковые оладьи, т.е. не течь с ложки, а капать.
Смажьте форму для запекания растительным маслом и выложите в нее 2/3 теста, разровняйте и запекайте примерно 15 мин. при температуре 200º до появления румяной корочки.
Начинка: нарежьте лук и грибы, затем обжарьте
Когда запеканка из кабачков подрумянилась, вытащите ее, выложите грибы с луком, кружочки помидора, полейте остатками теста и притрусите тертым сыром.
Выпекайте запеканку из кабачков до золотистого цвета.
Подавайте блюдо теплым.

Приятного аппетита!

Идея для ужина: запеканка из овощей
на 100грамм - 109.1 ккал Б/Ж/У - 7.48/2.91/13.33

Ингредиенты:
Овощная смесь 500 г
Брокколи 300 г
Яйца куриные 5 шт.
Молоко обезжиренное 150 мл
Петрушка, укроп
Перец сладкий замороженный 100 г
Соль, перец

Приготовление:
1. Соцветия брокколи предварительно отварить (5 мин), вынуть и сразу же опустить в ледяную воду. Это нужно для того, чтобы капуста сохранила свой яркий зеленый цвет.
2. Взбить яйца с молоком, добавить овощную смесь (морковь, зеленый горошек, кукуруза, стручковая фасоль), сладкий перец и перемешать. Можно взять сладкий перец собственной заморозки. Соль, перец - по вкусу.
3. Вылить подготовленную массу в форму для запекания и аккуратно, вертикально вставить в смесь соцветия брокколи. Запекать при температуре 170 °С 50 минут.
4. Запеканка готова!

Приятного аппетита!

Кабачки, запеченные с сыром - объедение!

1. Кабачки порезать на кубики (3 средних кабачка)
2. Добавить к ним мелко порезанные укроп и петрушку
3. Посолить, добавить специи

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

Овощная запеканка: талия скажет спасибо!
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:
Кабачок - 300 г
Помидор - 1 шт
Лук - 1 шт
Морковь - 1 шт
Сыр - 50 г
Укроп - по вкусу (любая зелень)
Соль, перец - по вкусу

Соус:
Яйца - 2 шт
Молоко 1% - 100 мл
Соль, перец - по вкусу
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами. Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200С. Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью,

залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль, перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка: идеальное начало дня!
на 100грамм - 108.18 ккал Б/Ж/У - 11.7/2.49/9.91

Ингредиенты:
Творог обезжиренный - 250 г
Молоко 1% - 0.5 ст
Яйца - 2 шт
Манная крупа - 2 ст. л
Соль - 0.5 ч. л
Изюм - по вкусу
Подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Манку с молоком смешать и дать постоять минут 10, чтобы крупа набухла. Если хотите добавить изюм то предварительно его запариваем, затем обсушиваем. Взбить яйца с подсластителем, добавить творог, соль и набухшую манку и изюм. Всё перемешать и вылить в форму, смазанную и посыпанную манной крупой (чтобы не прилипало) Запекать в разогретой духовке при мощности 200 градусов минут 40, духовку не открывать, а то запеканка опустится.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с морковью (100 гр - 77 ккал)

1 кг моркови
4 яйца
200 г творога
щепотка соли
кунжут или орехи 20 гр
масло раст 1 ч л

Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков.
В желтки добавить творог, перемешать до однородности.
В творог вмешать морковку, потом добавить белки и аккуратно перемешать.
Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми).
Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов.

Для подслащения можно добавить мед, но мне нравится и несладкий вариант.

Грибы в сметане

101 ккал на 100 гр.

Ингредиенты:

500 г свежих грибов

1/2 стакана обезжиренной сметаны
25 г сыра
1 чайную ложку муки
2 столовые ложки масла

Приготовление:

1. Духовку нагреть до 200°С

2. Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле.

3. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать. затем положить сметану, довести до кипения.

4. Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).

5. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом

Запеканка из кабачков с фаршем и помидорами
на 100грамм - 42.37 ккал Б/Ж/У - 2.38/1.68/4.39

Ингредиенты:
5 небольших кабачков (1,2кг)
400 г фарша
3 средних луковицы
2 ст.л. томатной пасты
7-8 небольших помидор
100 г твердого сыра (можно и без него)
4 яйца
150 г сметаны
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Лук обжарить на сковороде без масла, добавить фарш, посолить, поперчить, ввести томатную пасту.
2. Кабачки натереть на крупную терку, посолить, отжать сок

3. Помидоры нарезать кружочками
4. Яйца взбить со сметаной, посолить
5. На форму выложить половину кабачков, сверху фарш, затем опять кабачки. Выложить помидоры. Залить сметено-яичной смесью, посыпать тертым сыром.
6. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка под сыром в пароварке
На 100г. – примерно 110 ккал.

Блюдо на 2-3 порции.

150г. сыра
1 яйцо
1 небольшой кабачок
1 небольшой баклажан
1 стручок сладкого перца
немного зелени, соль по вкусу

1. Овощи порезать небольшими кубиками.
2. В овощи разбить яйцо, добавить тёртый сыр и всё перемешать.
3. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30мин.
4. Готовую запеканку посыпать сверху измельчённой зеленью.

Вкуснейшая творожная запеканка с яблоком и маком
на 100грамм - 147.68 ккал Б/Ж/У - 6.54/6.33/15.5

Ингредиенты:
70 г. творога
1 среднее яблоко
1 ст.л. мака
1 среднее яйцо
1-2 ст.л. меда

Приготовление:
Рецепт на самом деле быстрый и удобный. Сначала нужно взбить творог с яйцом - не до пены, но просто хорошо смешать. Затем добавить в творог мед, мак и порезанное яблоко - по желанию шкурку можно счистить. Готовить в пароварке в течение 20-25 минут, в духовке 15-20 минут при температуре 200С. Дайте запеканке немного остыть и подавайте, полив свежим осенним медом.

Приятного аппетита!

Нежный пирог с зеленым луком, курицей и сыром
на 100грамм - 142.01 ккал Б/Ж/У - 11.4/4.13/14.08

Ингредиенты:
Куриное филе отварное - 150 г
Яйца - 3 шт
Йогурт натуральный - 150 г
Зеленый лук - 200 г
Мука цельнозерновая - 1 ст
Сыр нежирный - 70 г
Разрыхлитель - 1,5 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Зеленый лук измельчить ножом. Отварную куриную грудку мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить миксером, добавить: соль, йогурт, муку, разрыхлитель и соду. К взбитой смеси подмешать зеленый лук и куриную грудку.
Выпекать в разогретой до 180 г духовке, пока не начнет зарумяниваться. Достать из духовки и посыпать

тертым сыром. Поставить опять в духовку и выпекать до готовности (пока сыр не зарумянится).

Приятного аппетита!

Тыквенно-творожный пирог
на 100грамм - 57.87 ккал Б/Ж/У - 5.65/0.82/8.64

Ингредиенты:
Тыква 1,5 кг
Творог обезжиренный 500 г
Мёд 1 ст. л.
Цельнозерновая мука (либо молотые овсяные хлопья) 4 ст. л.
Яйцо 2 шт.

Приготовление:
1. Тыкву отварить. Превратить её в пюре в блендере.
2. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с творогом.
3. Смешать тыкву и творог. Добавить муку. Все хорошо перемешать.
4. Переложить в круглую форму. А верх полить взбитыми белками с медом.
5. Отправить в духовку на 30 минут.

Приятного аппетита!

Диетический пирог с треской, яйцами и зеленью

На 100 гр - 115.17 ккал белки - 13.84 жиры - 4.1 углеводы - 5.2

Ингредиенты:
Для теста:
Творог обезжиренный 250 г
Яйцо 3 шт.
Кукурузный крахмал 40 г
Соль, перец по вкусу
Разрыхлитель 1 ч. л.

Для начинки:
Треска 250 г
Яйцо 3 шт.
Зеленый лук, укроп
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 1 веточка

Лавровый лист 1-2 шт.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Для начинки отварить 3 яйца в течение 8 минут. Затем почистить и нарезать кубиками.
В кастрюлю положить веточку тимьяна, лавровый лист, сверху выложить куски трески, залить холодной водой и на среднем огне довести до кипения. Затем воду слить, рыбу вытащить и разделить на маленькие кусочки. Смешать с яйцами.
Лук, петрушку и чеснок мелко порубить, обжарить в 1 ст. л. воды в течение пары минут, затем добавить к яйцам и треске. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.
Для теста: белки отделить от желтков. Белки взбить до крепких пиков. Желтки смешать с творогом, кукурузным крахмалом, разрыхлителем. Посолить и поперчить по вкусу.
Форму (20-22 см) застелить пергаментом для выпекания, выложить 1/2 часть теста, сверху положить начинку, а затем залить оставшимся тестом.
Выпекать при 180 градусах в течение 40 минут.

Приятного аппетита

Печеные овощи.

100гр - 23 ккал

Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г

Инструкция

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Запеканка из баклажан
на 100грамм - 58.26 ккал Б/Ж/У - 3.73/3.43/4.49

Ингредиенты:
Баклажаны - 550 г
Лук репчатый - 150 г
Чеснок - 7 г
Помидоры - 600 г
Сыр Моцарелла - 150 г
Сыр Пармезан - 50 г
Базилик - 1/3 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Два крупных баклажана помыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими полосками вдоль. Присыпать каждую пластину баклажана солью и отложить в сторону на 30 минут.
Приготовить томатный соус: на оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок. Готовить 3-4 минуты периодически помешивая. Спелые томаты очистить от кожуры, очень мелко нарезать и добавить к луку. Тушить 5 минут, добавить соль, черный молотый перец, базилик (можно и сухой, и измельченный свежий), размешать и готовить еще 2 минуты на умеренном огне. Отложить соус в сторону. Баклажаны обжарить до румяного цвета в масле (готовить в один слой, готовые баклажаны складывать на тарелку и каждый слой прокладывать бумажными салфетками, чтобы они впитали лишний жир).
Духовку включить разогреваться до 180 градусов. Сыр моцарелла и пармезан натереть на крупной терке.
Можно приступать к сборке блюда: выложить в форму для запекания размером 15х23 см. слой баклажанов,

смазать тонким слоем томатного соуса.
Посыпать небольшим количеством моцареллы и пармезана, снова выложить слой баклажанов и так, пока не закончатся все ингредиенты, кроме сыра.
Убрать баклажаны в разогретую духовку на 20 минут. Сверху посыпать остатками сыра и готовить еще 2-3 минуты.

Приятного аппетита!

Запеканка из макарон с курицей

Игредиенты:

Макароны - 200г
Лук - 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Перец сладкий - 150г
Курица отварная - 200-250 г
Яйца - 2-3 шт.
Молоко - 300 мл
Сыр - 100г
Соль
Перец черный молотый

Зелень
Чеснок - 3 зубчика

Приготовление:

Макароны отварить 2-3 мин, воду слить, заправить маслом.
Лук нарезать кубиком, морковь потереть, перец порезать соломкой.
Обжарить лук до золотистого цвета.
Добавить перец и морковь, посолить, поперчить, жарить до полуготовности.
В конце добавить мелко нарезанный чеснок.
Мясо нарезать небольшими кусочками.
Взбить яйца, влить молоко, перемешать, добавить натертый сыр и зелень.
Посолить, поперчить.
В форму выкладывать слоями: макароны, овощи, мясо, залить молочной смесью.
Запекать 30-40 мин при 180 .

Рататуй

Калорийность на 100г - 60ккал

Это блюдо было найдено на форуме под названием Рататуй наивкуснейший. Честно сказать, я не знаю каким должен быть рататуй, как-то не приходилось пробовать. Но это овощное блюдо получилось очень сочным, ароматным и низкокалорийным. И так приступаем?

Состав:

2 небольших кабачка
2 баклажана
1 крупная луковица
4 помидора
1 красный болгарский перец
200г брынзы слабосоленой (как Парижская буренка)
2 зубчика чеснока
2 ст.л. растительного масла
петрушка
Приготовление

1. Баклажаны, кабачки и 2 помидора нарезаем кружками толщиной 0,5 см (можно чуть толще), брынзу пластинками как можно тоньше

2. Смазываем антипригарный противень 1 ст.л. растительного масла. Ставим вертикально чередуя баклажаны, кабачки, помидоры и брынзу (смотрится красиво,но после приготовления эта красота разваливается)

Рататуй
3. Готовим соус: режем кубиками лук, оставшиеся помидоры, болгарский перец, измельчаем чеснок и недолго тушим все это на 1 ст.л. растительного масла. Когда ароматы смешаются, перекладываем в стакан для погружного блендера и взбиваем (необязательно, можно оставить и кусочками)

Рататуй
4. На наши овощи кружочками выливаем соус

Рататуй
5. Накрываем фольгой и запекаем в духовке при 180 градусах 30 минут. Потом снимаем фольгу и еще запекаем 30 минут уже без фольги. Это так по оригинальному рецепту. У меня же осталось слишком много жидкости, пришлось перемешать всю красоту и я еще выпаривать жидкость около 20 минут без фольги.

Получаем вот такую вкуснятину!

5 рецептов идеальных диетических запеканок на все случаи жизни!
Не знаешь, что делать - приготовь запеканку!

Сохрани себе!

1. Овощная запеканка
на 100грамм - 70.15 ккал Б/Ж/У - 2.45/4.92/4.15

Ингредиенты:
Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Приготовление:
Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой.

2. Диетическая запеканка с курицей, грибами и сыром
на 100грамм - 82.8 ккал Б/Ж/У - 12.64/2.77/1.42

Ингредиенты:
200 г филе курицы

200 г шампиньонов
Тертый нежирный сыр 30 г
100 г йогурт натуральный
1 яйцо целое, 2 яичных белка;
Перец черный, соль по вкусу

Приготовление:
1. Курицу отварить так, как вы любите
2. Шампиньоны отварить
3. Все мелко порезать
4. Яйцо взбить с белками, посолить
5. Йогурт смешать с перцем и солью
6. Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40.
7. Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.

3. Запеканка из кабачков
на 100грамм - 52.17 ккал Б/Ж/У - 3.55/2.31/4.06

Ингредиенты:
Кабачок – 1 шт
Яйцо – 2 шт
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Сыр нежирный – 75 г
Соль, перец – по вкусу
Зелень – по вкусу

Приготовление:
Кабачок вымыть (молодые кабачки чистить не требуется), нарезать тонкими слайсами.
Кабачок разложить в огнеупорной форме.
В миске соединить яйца, йогурт, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
Яичной смесью залить кабачки. Сверху посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 190 градусов духовку до готовности. Готовность можно определить по румяной корочке или проткнуть шпажкой, кабачки должны быть мягкими.

4. Запеканка из капусты с мясом
на 100грамм - 108.39 ккал Б/Ж/У - 9.31/5.38/5.47

Ингредиенты:
Капуста белокочанная - 400 г
Куриный фарш – 400 г (из филе)
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Масло оливковое для обжарки мяса
Соль, перец черный молотый - по вкусу

Для заливки:
Йогурт натуральный – 6 ст. л
Яйца – 3 шт
Мука цельнозерновая – 3 ст. л
Соль - по вкусу
Сыр нежирный – 50 г

Приготовление:
Белокочанную капусту нашинковать, обмять. Порезать лук, натереть на терке морковь, сыр. Обжарить лук, морковь, фарш, смешать с капустой.
Готовим заливку:
Для этого необходимо взбить йогурт, яйца, муку и соль по вкусу до получения однородной массы.
Вылить в капусту с фаршем и перемешать.
Все выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и посыпать тертым сыром.
Режим "Выпечка" время - 50 мин. После сигнала, оставить на подогреве еще минут на 15.
Очень вкусная, сочная запеканка.

5. Вкуснейшая овощная запеканка
на 100грамм - 63.67 ккал Б/Ж/У - 4.49/3.48/3.97

Ингредиенты:
300 г цветной капусты,
2-3 шт помидора,
50 г сыра нежирного,
100 г сметаны 10%,
1 варёное яйцо,
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150 гр. 10-15 мин.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка
* На 100 грамм - 68.5 ккал. Б/Ж/У - 4/3.72/4.76 *

Ингредиенты:
300гр. кабачок,
1 лук,
1 морковь,
1 помидор,
соль, перец по вкусу,
укроп (любая зелень),
50гр. сыр,

Для соуса:
2-яйца,
100 мл. молока,
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка "Зебра": польза в каждом кусочке!
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:
Творог обезжиренный - 500 г
Яйца - 2 шт
Молоко 1% - 150 мл
Манная крупа - 4 ст. л
Какао - 1 ст. л
Подсластитель - по вкусу

Приготовление:
В творог кладем подсластитель,соль и яйца. Перемешиваем. Затем добавляем молоко и манную крупу. Хорошо перемешиваем.
Тесто делим приблизительно на две части. В одну добавляем какао. Форму для запекания смазываем маслом и начинаем выкладывать поочередно то белое тесто, то коричневое. И так, пока не закончится тесто. Приготовить эту запеканку можно двумя способами. Поставить в духовку минут на 35-40 при температуре 170-175 градусов. Или в микроволновой печи. Для этого ставим форму с тестом в печь. Включаем максимальную мощность(у нас 750) и устанавливаем таймер на 10 минут. Через 10 минут запеканка готова . Пусть постоит в микроволновке еще 2 минуты. Достаем из формы, охлаждаем и разрезаем на порции. Можно ее перевернуть и посыпать шоколадом, но это по вашему вкусу.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог с мясом и грибами
на 100грамм - 45.09 ккал Б/Ж/У - 3.58/1.84/3.49

Ингредиенты:
Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Яйца — 3 шт.
Укроп — по вкусу

Приготовление:
1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Приятного аппетита!

Диетический открытый пирог с вишней
на 100грамм - 152.12 ккал Б/Ж/У - 4.85/1.2/30.97

Ингредиенты:
Овсяные хлопья 1 стакан
Цельнозерновая мука 3/4 стакана
Вишня 500-550 г (без косточки получается 400 г)
Творог обезжиренный 100 г
Кефир малой жирности 1/4 стакана
Крахмал кукурузный 2 столовые ложки
Мёд 3-4 столовые ложки или стевия по вкусу

Приготовление:
Отправляем хлопья в блендер и делаем из них муку. Пересыпаем в миску, добавляем пшеничную муку. Перемешиваем и добавляем творог и 2 ложки мёда. Перетираем руками все в крошку. и добавляем кефир по чуть-чуть. Замешиваем тесто (тесто получается довольно пластичное и практически не прилипает к рукам). Затем, накрываем пленкой или кладем в мешок и отправляем в холодное место (можно в холодильник) на 30 минут.
Этим временем, моем вишню и удаляем косточки. Вишню лучше сразу выкладывать в глубокую посуду, так как потом нам ее нужно будет перемешивать. Затем, добавляем 1-2 столовых ложки мёжа и 2 столовыми ложками крахмала (для того, чтобы убрать лишнюю жидкость и сохранить форму вишни), перемешиваем.
Стелим пергамент/фольгу на противень и посыпаем небольшим количеством муки. Раскатываем тесто шириной, примерно, 0,3см, сразу на пергаменте. Ближе к центру выкладываем вишню, оставляя место для загибов. Примерно, 4-5см. Защипываем края и отправляем в разогретую духовку до 180С градусов. Выпекаем 30-40 минут, или пока не подрумянится тесто.

Ждем пока немного остынет и наслаждаемся!

Приятного аппетита!

Овсяно-сырный пирог
на 100грамм - 153.18 ккал Б/Ж/У - 17.99/5.38/8.74

Ингредиенты:
360 г обезжиренного творога
80 г молотых овсяных хлопьев
1 яйцо, 2 белка
150 г твёрдого нежирного сыра
соль по вкусу

Приготовление:
Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы, посолить.
Накрыть сырный слой оставшимся тестом.
Посыпать сыром (50 гр)
И в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита

Диетический мясной пирог
на 100грамм - 175.18 ккал, Б/Ж/У - 12.06/8.69/11.64

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

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

Приятного аппетита!

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на

5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Запеканка из цветной капусты

Пищевая ценность на 100 грамм:
Белки 4.73 г
Жиры 3.5 г
Углеводы 4.56 г
Каллории 66.36

Ингредиенты:

Цветная капуста 800 гр (1 большой кочан)
яйцо 2 шт

сметана 15 % 2 ст. л.
молоко 100 мл
сыр твердый 100 гр

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить. Варим не более 7 минут в подсоленной воде, которая предварительно хорошо закипела. Вынимаем, откидываем на дуршлак. Смешиваем яйца, молоко, сметану, специи по вкусу (я брала ароматные травы). В стеклянную форму выкладываем капусту, заливаем яичной смесью. Трем сверху на мелкой терке 1/4 сыра. Отправляем в разогретую духовку 200 грдусов примерно на 20- 25 мин. Достаем, трем сверху оставшийся сыр, и еще раз отправляем в духовку на 10- 15 мин для получения золотой корочки.

Пирог из лаваша с сыром и зеленью

198 ккал на 100 г

Сыр твердый 250 г
Кефир 1 стакан
Лаваш армянский 2 штуки
Яйцо 2 штуки
Укроп 1 пучок
Петрушка 1 пучок

1 Сыр натереть на терке и смешать с мелкопорезанной зеленью. Сырые яйца перемешать с кефиром. Затем смешать все ингредиенты вместе. Они будут начинкой пирога.

2 Листы лаваша смазать кефиром. Форму (примерно 20 Х20 см) смазать маслом. Положить в нее лист лаваша так, чтобы края равномерно свисали. Сверху положить второй лист.

3 Выложить половину начинки в форму, накрыть ее свисающими краями первого листа в форме конверта. Затем сверху выложить оставшуюся начинку и накрыть свисающими краями второго листа лаваша.

4 Завернутый пирог полить оставшимся кефиром.

5 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на полчаса, пока пирог не подрумянится.

Овощная запеканка под сыром в пароварке
На 100г. – примерно 110 ккал.

Блюдо на 2-3 порции.

150г. сыра
1 яйцо
1 небольшой кабачок
1 небольшой баклажан
1 стручок сладкого перца

немного зелени, соль по вкусу

1. Овощи порезать небольшими кубиками.
2. В овощи разбить яйцо, добавить тёртый сыр и всё перемешать.
3. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30мин.
4. Готовую запеканку посыпать сверху измельчённой зеленью.

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана

1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на 5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал
Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на 5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Сырный пирог

Ингредиенты:

Нежирный творог — 360 г
Овсяная мука — 80 г
Яйцо — 1 шт. белка — 2 шт.
Твёрдый нежирный сыр — 150 г

Приготовление:

1) Смешать 2 пачки творога, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
2) 100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы.
3) Накрываем сырный слой оставшимся тестом.
4) Посыпаем сыром (50 гр)
И в духовку до готовности)

Летняя овощная запеканка

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия!

Лазанья из кабачков
на 100грамм - 73.61 ккал Б/Ж/У - 7.54/3.22/3.57

Ингредиенты:
кабачок – 1 шт (500-600 гр)
крупные помидоры – 2 шт (220 гр)
сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
вареное куриное филе – 200 гр
перец болгарский – 1 шт (70 гр)
укроп – 1 пучок
чеснок – 1 зубчик
масло оливковое – 10 гр (2 ч.л.)
соль мелкая морская – по вкусу
тертая моцарелла для корочки – 50 гр.

Приготовление:
Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
Сверху положить слой тонко нарезанной вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты

Калорийность на 100 г: 50 ккал,
Б — 2.9
Ж — 0.7
У — 4.9

Ингредиенты:

Куриные грудки (порезать на маленькие кусочки) — 300 г
Кефир — 150 г
Соль, перец, кориандр, немного горчицы — по вкусу
Цветная капуста (отварить и сделать пюре) — 1 кочан
Карри — 2 ч.л.
Яйцо — 1 шт.
Нежирный сыр (5%) — 100 г

Приготовление:

1. Куриные грудки смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов.
2. В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать.
3. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре.
4. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Регистрируйтесь на нашем сайте, обсуждайте интересные темы, задавайте вопросы и получайте ответы :

http://nibsi.ru

Морковная запеканка
на 100грамм -105.73 ккал Б/Ж/У - 10.54/1.73/12.03

Ингредиенты:
(на 2-3 порции)
творог - 200 г;
морковь - 1 шт. (средняя);
яйцо - 1 шт.;
кефир - 70 мл;
манная крупа - 50 г;
сахарозаменитель по вкусу
ванилин.

Приготовление:
Яйцо взбить с сахарозаменителем.Манную крупу залить кефиром, оставить на 30 минут.
Затем добавить творог, перемешать.морковь натереть на мелкой терке.
Перемешать все ингредиенты запеканки, переложить в смазанную маслом форму, запекать в разогретой духовке при температуре 200 градусов 30 минут.

Приятного аппетита!

Фриттата - еда спортсмена!

Полезный и в то же время сытный завтрак, который отлично подойдет и для мужчин, так что можете смело готовить сразу двойную порцию. Фриттата — итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка. Фриттату можно готовить, экспериментируя с любыми овощами, грибами, салатными листьями и козьим сыром. Принцип прост — ингредиенты обжариваются, заливаются яйцами и запекаются в духовке.

Ингредиенты для фриттаты с помидорами и тимьяном:

— 4 яйца;
— 1 головка лука;
— 2 крупных помидора;

— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;
— перец, соль, мускатный орех.

Рецепт:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Вкусно?! :)

Овощи в духовке

74 Ккал на 100гр

Ингредиенты:
Помидоры черри-4 шт; баклажан, кабачок, перец - (половинка); кедровый орех гр. 15, шампиньоны -3 шт, соевый соус, мед - 1 ч.л., петрушка, чеснок 2 головки

Порезать перец, баклажан, кабачок, шампиньоны выложить на противень и поставить на 180 градусов. Отдельно налить соевого соуса (чуть-чуть) примерно 2-3 с.л. и добавить туда 1 ч.л. меда - растопить, сделать массу однородной. Готовым соусом полить овощи в духовке, перемешать и оставить дальше

томиться.
Далее порезать помидорки, петрушку, чеснок, добавить орехи. Готовые овощи добавить к помидорам, петрушке, чесноку и орехам, все перемешать и можно кушать.
Время приготовления овощей в духовке 20 мин.

Получилось очень вкусно. Всем приятного аппетита и стройной фигуры)

Цветная капуста, запеченная с сыром

Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана обезжиренная - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита

Баклажаны фаршированные по-каталонски

Ингредиенты:

Баклажаны — 2 шт
Лук — 1 шт
Чеснок — 3 зубчика
Помидор — 1 шт
Яйцо куриное — 2 шт
Масло оливковое — 30 г
Сыр — 100 г
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны разрезаем на две части и аккуратно, вырезаем середину.
2. Луковицу режем мелко, чеснок пропускаем через пресс и обжариваем на оливковом масле
3. Мякоть баклажана мелко нарезаем и тоже отправляем на сковородку. Тушим минуты три. Снимаем с

огня.
4. Помидор и сваренные вкрутую яйца нарезаем. Затем добавляем в начинку, туда же отправляем немного зелени и 50 гр. натертого сыра. Все перемешиваем, солим, перчим, приправляем по вкусу.
5. Наполняем начинкой половинки баклажанов.
6. Посыпаем их тертым сыром и отправляем запекаются в духовку на 20-30 минут.
Верх прикройте фольгой минут на 15, чтобы не горел сыр.

Запеканка из овощей

Ингредиенты:

Овощная смесь — 500 г
Брокколи — 300 г
Яйца куриные — 5 шт.
Молоко коровье — 150 мл
Петрушка — 5–6 стеблей
Укроп — 5–6 стеблей
Соль морская — по вкусу
Перец черный — по вкусу
Перец сладкий замороженный — 100 г

Приготовление:

1. Соцветия брокколи предварительно отварить (5 мин.), вынуть и сразу же опустить в ледяную воду. Это

нужно для того, чтобы капуста сохранила свой яркий зеленый цвет.
2. Взбить яйца с молоком, добавить овощную смесь (морковь, зеленый горошек, кукуруза, стручковая фасоль), сладкий перец и перемешать. Можно взять сладкий перец собственной заморозки. Соль, перец - по вкусу.
3. Вылить подготовленную массу в форму для запекания и аккуратно, вертикально вставить в смесь соцветия брокколи. Запекать при температуре 170 °С 50 минут.
4. Запеканка готова!

Капустный заливной пирог

Прекрасный образец диетической выпечки на скорую руку!

На 100 гр. - 95 ккал.
Б/Ж/У - 5/1/17

Ингредиенты:

Тесто:
• кефир обезжиренный 450 мл
• мука цельнозерновая или овсяная 320 г
• сода 1 ч. л.

Начинка:
• капуста 400 г

• морковь 1-2 шт.
• специи, зелень

Приготовление:

1. Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
2. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
3. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.
4. Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
5. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

Приятного аппетита!

Диетический пирог с грибами и курицей

На 100 грамм - 121.25 ккал
Б/Ж/У - 12.54/3.92/8.89

Ингредиенты:
Для теста:
- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- оливковое масло
- 50 г нежирного сыра
- соль

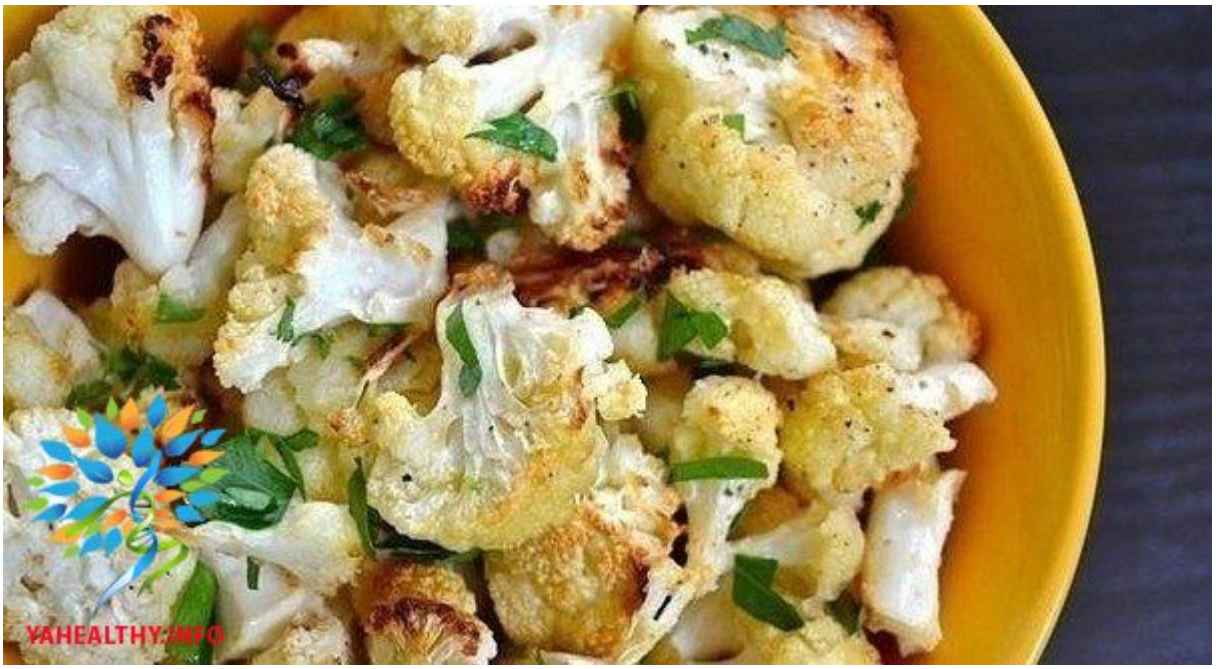
Для начинки:

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

Приготовление:
Для теста:
Смешиваем муку и немного оливкового масла. Разбиваем яйцо, добавляем тертый сыр и соль.
Тщательно вымешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным.
Тесто заворачиваем в пленку и отправляем в холодильник на полчаса.

Начинка:
Лук режем мелко и поджариваем на сковородке до золотистого цвета.
Замороженные грибы размораживаем в микроволновой печи. Удаляем лишнюю воду и отправляем к луку на сковородку.
Куриную грудку варим, мелко режем и добавляем к нашему луку и грибам обжариваться.
Смешиваем йогурт и молоко, солим.
Добавляем нашу смесь на сковородку. Добавляем муку и тушим пару минут до загустения.
Берем форму, смазываем маслом. Выстилаем тестом нашу форму.
Разогреваем духовку до 180 С. Отправляем тесто в духовку на 15 минут для подсушивания.
Достаем и кладем нашу начинку на тесто.
Обильно посыпаем тертыми сыром.
Отправляем в духовку еще минут на 25-30.
Можно делать порционно. Тоже красиво и вкусно.

Приятного аппетита!



Цветная капуста с чесноком и сыром
67 кккал: на 100гр

Ингредиенты:
цветная капуста — 1 шт
оливковое масло — 2 ст.л.
тертый пармезан — 1 / 3 чашка
измельченный чеснок — 1 / 2 ст.л.
пучок свежей петрушки — 1 / 2 шт
соль и перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
- Разогреть духовку до 200 градусов.
- Нарезать цветную капусту на цветочки. Промыть.
- В большой миске смешайте оливковое масло, измельченный чеснок и 1 / 4 стакана тертого сыра пармезан.
- Добавить цветную капусту и перемешать, пока они хорошо покроются смесью.
- Выложить капусту на противень, покрытый фольгой. Посыпать солью и перцем.
- Выпекать в духовке в течение 45 минут,переворачивать каждые 15 минут.
- В последние 15 минут посыпать оставшимся пармезан.
- После того как капуста будет готова - посыпать нарезанной петрушкой. и подавать.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Фриттата - еда спортсмена!

Полезный и в то же время сытный завтрак, который отлично подойдет и для мужчин, так что можете смело готовить сразу двойную порцию. Фриттата — итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка. Фриттату можно готовить, экспериментируя с любыми овощами, грибами, салатными листьями и козьим сыром. Принцип прост — ингредиенты обжариваются, заливаются яйцами и запекаются в духовке.

Ингредиенты для фриттаты с помидорами и тимьяном:

— 4 яйца;
— 1 головка лука;
— 2 крупных помидора;
— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;

— перец, соль, мускатный орех.

Рецепт:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Вкусно?! :)

Вишневая запеканка: завтрак по-королевски

На 100 гр - 82.88 ккал белки - 8.31 жиры - 1.21 углеводы - 9.7

Ингредиенты:
Вишня замороженная или свежая — 550г;
Обезжиренный творог — 500г;
Яйцо — 2 шт;
Мёд – 2 ст. л. (или сахаразаменитель по вкусу);

Приготовление:
1. Если использовать свежую вишню, то из ягод необходимо удалить косточки.
2. В кухонном комбайне или блендере перемешиваем творог, яйца, сахарозаменитель.
3. Залить в форму на треть смесью творога и яиц, добавить вишни и сверху полить смесью.
4. Ставим в разогретую духовку до 180С градусов и запекаем около 50 минут.

Приятного аппетита!

Овсяная запеканка с бананом

Ингредиенты:
• овсяные хлопья - 2 ст.
• сахар - 1/3 ст.
• корица - 1 ч.л.
• соль - 1/2 ч.л.
• какао - 2 ст .л.
• грецкие орехи - 1 ст.
• ягоды - 150 г
• молоко - 2 ст.

• банан - 1-2 шт.

Приготовление:
Смешать хлопья, сахар, корицу, соль, орехи,ягоды и какао. Смешать молоко с сахаром. Смазать глубокий противень маслом, высыпать сухую смесь, выложить половину банана, все залить жидкой смесью и сверху украсить остатками банана. Противень поместить в разогретую до 190° духовку и выпекать в течение 40 минут.

Овощная запеканка
* На 100 грамм - 68.5 ккал. Б/Ж/У - 4/3.72/4.76 *

Ингредиенты:
300гр. кабачок,
1 лук,
1 морковь,
1 помидор,
соль, перец по вкусу,
укроп (любая зелень),
50гр. сыр,

Для соуса:
2-яйца,
100 мл. молока,
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Запеченные кабачки с легким сыром!

Ингредиенты:

Сыр «Ламбер» легкий 15%-ной жирности — 100 г
Кабачки — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 головка
Чеснок — 1 зубчик
Помидоры — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец черный молотый — по вкусу

Приготовление:

1. Промыть кабачки, разрезать пополам и извлечь мякоть из сердцевины.
2. Морковь, мякоть кабачков и лук нарезать мелкими кубиками.
3. Разогреть сковороду, обжарить на растительном масле нарезанные овощи, добавить измельченные чеснок и помидор. Посолить, поперчить и снять с огня.
4. Выложить овощную начинку внутрь кабачков, присыпать натертым сыром Ламбер и запекать в духовке при температуре 170 градусов 15–20 минут.

Рататуй.
На 100 грамм - 28.74 ккал

Б/Ж/У - 1.09/0.69/4.83

Ингредиенты:
Для соуса:
2 сладких перца (лучше красных)
2-3 томата
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
базилик, тимьян по желанию
Для основы рататуя:
1-2 баклажана
1-2 кабачка
4-6 томатов
тимьян
3 зубчика чеснока
моцарелла по желанию

Приготовление:
1. Готовим соус. Для соуса лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле минут 5. Добавить порезанный перец и жарить ещё минут 5. Томаты очистить от кожицы (для этого залить их кипятком минуты на 2). Порезать кубиками и тушить всё вместе минут 10.Чеснок порезать, добавить в соус, посолить и поперчить. Теперь надо наш соус измельчить с помощью блендера. Вернуть соус на плиту ещё минут на 5, добавить по желанию базилик и тимьян. Я добавляю, так как от них просто невероятный аромат)
2. Готовим овощи. Все овощи и моцареллу нарезать кружочками. Лучше всего если они будут примерно одинаковые по размеру. Если баклажан горчит,то посыпать его солью и оставить минут на 30, а затем промыть водой.
3. Соус выложить в форму, чередуя баклажаны, кабачки, томаты и моцареллу заполнить форму.
4. Чеснок выдавить сверху на овощи, посолить, поперчить,полить оливковым маслом и по желанию добавить несколько веточек тимьяна.Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 гр духовку. Минут через 50-60 снять фольгу и запекать ещё минут 20.
Подавать тёплым.

Приятного аппетита!

Рататуй

Калорийность на 100г - 60ккал

Это блюдо было найдено на форуме под названием Рататуй наивкуснейший. Честно сказать, я не знаю каким должен быть рататуй, как-то не приходилось пробовать. Но это овощное блюдо получилось очень сочным, ароматным и низкокалорийным. И так приступаем?

Состав:

2 небольших кабачка
2 баклажана
1 крупная луковица
4 помидора
1 красный болгарский перец
200г брынзы слабосоленой (как Парижская буренка)
2 зубчика чеснока
2 ст.л. растительного масла
петрушка
Приготовление

1. Баклажаны, кабачки и 2 помидора нарезаем кружками толщиной 0,5 см (можно чуть толще), брынзу пластинками как можно тоньше

2. Смазываем антипригарный противень 1 ст.л. растительного масла. Ставим вертикально чередуя баклажаны, кабачки, помидоры и брынзу (смотрится красиво,но после приготовления эта красота разваливается)

Рататуй
3. Готовим соус: режем кубиками лук, оставшиеся помидоры, болгарский перец, измельчаем чеснок и недолго тушим все это на 1 ст.л. растительного масла. Когда ароматы смешаются, перекладываем в стакан для погружного блендера и взбиваем (необязательно, можно оставить и кусочками)

Рататуй
4. На наши овощи кружочками выливаем соус

Рататуй
5. Накрываем фольгой и запекаем в духовке при 180 градусах 30 минут. Потом снимаем фольгу и еще запекаем 30 минут уже без фольги. Это так по оригинальному рецепту. У меня же осталось слишком много жидкости, пришлось перемешать всю красоту и я еще выпаривать жидкость около 20 минут без фольги.

Получаем вот такую вкуснятину!

Овощная запеканка

Калорийность на 100 г: 52.8 ккал

Ингредиенты:

Кабачки — 1 шт.
Морковь (большая) — 1 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Лук-порей — 1 веточка
Укроп — по вкусу
Помидор — 1 шт.
Сыр — 100 г
Соевый соус — 2 ст.л.

Приготовления:

1. Кабачок и морковь очистить от шкурки, нарезать на кружочки. Сладкий перец нарезать произвольно,

лук-порей мелко накрошить, помидор нарезать на кружочки.
2. Складываем овощную запеканку слоями:
1/2 кабачка
морковь
1/2 кабачка
сладкий перец
лук-порей
помидоры
3. Каждый слой надо сбрызнуть соевым соусом. Закрыть форму фольгой и запекать 1 час в духовке при температуре 180 градусов С.
4. Затем снять фольгу, присыпать верх запеканки натертым на крупной терке сыром. Убрать еще в духовку минут на 10, подняв температуру до 230 градусов С.
5. Когда овощная запеканка приготовилась, вытащить и сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Мясной пирог на кефире с фаршем

На 100 гр - 129 ккал белки - 11 жиры - 3 углеводы - 4

Такой мясной пирог будет отличным вариантом для перекуса, очень вкусный и питательный!

Ингредиенты:

• Куриное филе - 300 г (перемолоть на фарш)
• Лук - 3 шт
• Цельнозерновая мука - 1 ст
• Яйца - 2 шт
• Кефир 1% - 1 ст

• Оливковое масло - 1 ст. л
• Сода - 1/2 ч. л
• Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Добавьте пол чайной ложки соды на стакан кефира, и отставьте на 5 минут. Для начинки немного обжарьте лук на масле.
Добавьте к нему фарш, соли, немного пряностей по вкусу. Очень вкусно с розмарином и тимьяном.
Приготовим тесто. Настоявшийся кефир смешайте с мукой, яйцом и солью. Полученное тесто залейте в форму для выпекания. Она должна быть довольно глубокой (2 слоя теста и 1 слой фарша). На первый слой теста выложите начинку, и залейте все опять тестом. Запекайте мясной пирог около 40 минут при 180 градусах. После 20 минут запекания достаньте пирог, и проткните сверху тесто вилкой по всей поверхности. Поставьте запекать дальше.

Приятного аппетита!

Лазанья из кабачков (обед или ужин)

Калорийность на 100 гр - 77 ккал
(в одной порции 1/4 лазаньи - 245-250 ккал)

Эта лазанья - подарок худеющим, т.к. вместо теста используются ломтики кабачка, а так же в рецепте используется диетическое куриное мясо и сыры низкой жирности!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4-6 порций):
- кабачок – 1 шт (500-600 гр)
- крупные помидоры – 2 шт (220 гр)
- сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
- ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 гр
- перец болгарский – 1 шт (70 гр)
- укроп – 1 пучок
- чеснок – 1 зубчик
- масло оливковое – 10 гр (2 ч.л.)
- соль мелкая морская – по вкусу
- тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 гр.

РЕЦЕПТ:
1) Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2) Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
3) Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4) Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
5) Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6) Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Творожно-капустная запеканка
на 100грамм - 57.14 ккал Б/Ж/У - 7.45/1.35/3.46

Ингредиенты:
Капуста 300 г
Творог обезжиренный 250 г
Чеснок 5 г
Молоко обезжиренное 200 мл
Яйцо 100 г (2 шт.)
Тмин, укроп (семена) - по щепотке
Соль, молотый перец черный - по вкусу.

Приготовление:
Творог смешать с молоком, яйцом и тмином. Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды примерно 15 минут, добавить соль и измельченный чеснок. Выложить капусту в форму для запекания, залить смесью творога, яиц и молока, перемешать. Поставить в духовку на 35 минут при температуре 180-200 градусов.

Приятного аппетита!

Вкуснейшая овощная запеканка
на 100грамм - 63.67 ккал Б/Ж/У - 4.49/3.48/3.97

Ингредиенты:
300 г цветной капусты,
2-3 шт помидора,
100 г сметаны 10%,
50 г сыра нежирного,
1 варёное яйцо,
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150 гр. 10-15 мин.

Приятного аппетита!

Легкий куриный пирог-запеканка (для завтрака)

Калорийность на 100 гр - 130 ккал

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

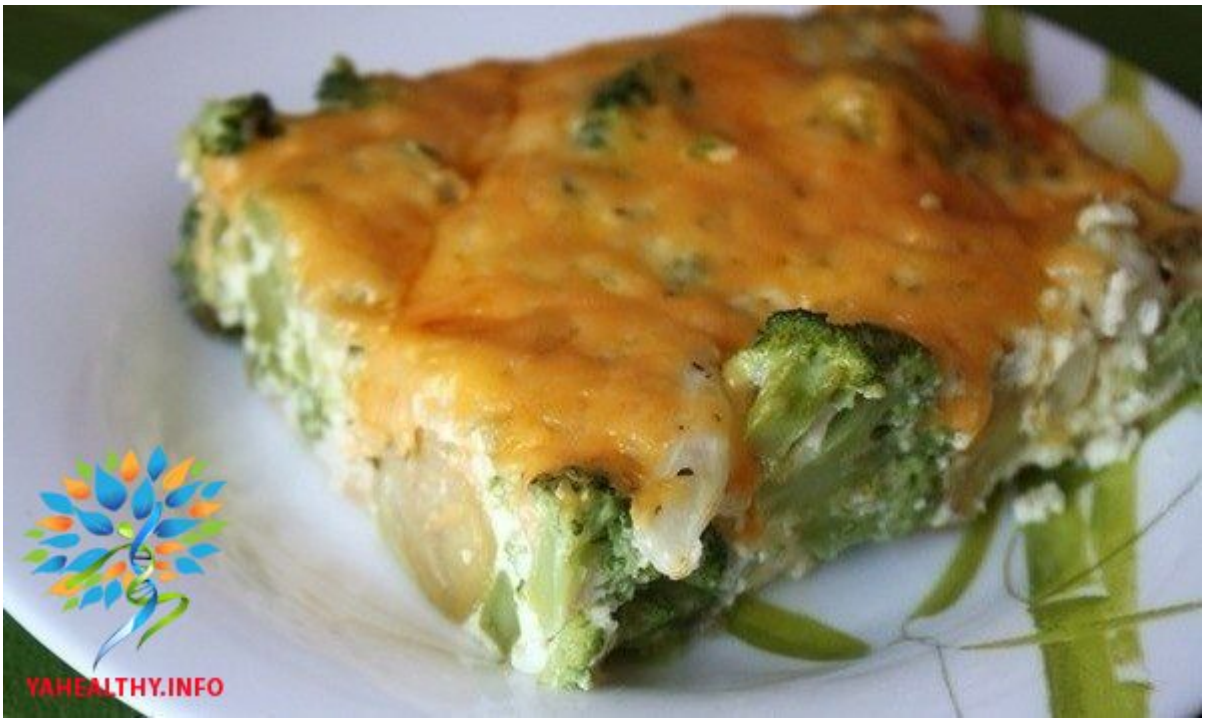
Рецепт:
1) Куриное филе мелко нарезаем.
2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
3) Выпекаем пирог в разогретой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

Яичница в помидоре

Ингредиенты (на 2 порции):

Помидоры 2 штуки
Яйцо куриное 1 штука+1 белок
Сыр натертый 2 ст.л.
Зелень 2 столовые ложки
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

Инструкция
1. Помидоры вымыть, срезать с них верхушки. Аккуратно с помощью чайной ложки вынуть середину.
2. Яйца взбить с натертым на мелкой терке сыром, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, посолить, поперчить.
3. В помидоры влить подготовленную смесь, прикрыть «крышечками» (верхушками помидоров) и запечь на максимальной мощности СВЧ-печи в течение 3 минут



Запеканка «Капустное ассорти»
81 ккал/100 гр

На 6 порций:
7 яиц – 420 гр.
молоко – 500 мл.
сыр – 100 гр.
брокколи – 400 гр.
цветная капуста – 400 гр.
брюссельская капуста – 200 гр.
эстрагон

1. Брюссельскую капусту, брокколи и цветную капусту отварить в течение 10-15 мин.
2. Яйца и молоко взбить миксером, добавить эстрагон.
3. Половину сыра натереть, половину нарезать брусочками или кубиками.
4. Сваренные овощи выложить в смазанную маслом форму, добавить нарезанный сыр. Все залить яично-молочной смесью. Поставить в духовку на 20 мин. Затем форму достать из духовки, посыпать тертым сыром и снова запекать в течение 20 мин.

Фриттата - еда спортсмена!

Полезный и в то же время сытный завтрак, который отлично подойдет и для мужчин, так что можете смело готовить сразу двойную порцию. Фриттата — итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка. Фриттату можно готовить, экспериментируя с любыми овощами, грибами, салатными листьями и козьим сыром. Принцип прост — ингредиенты обжариваются, заливаются яйцами и запекаются в духовке.

Ингредиенты для фриттаты с помидорами и тимьяном:

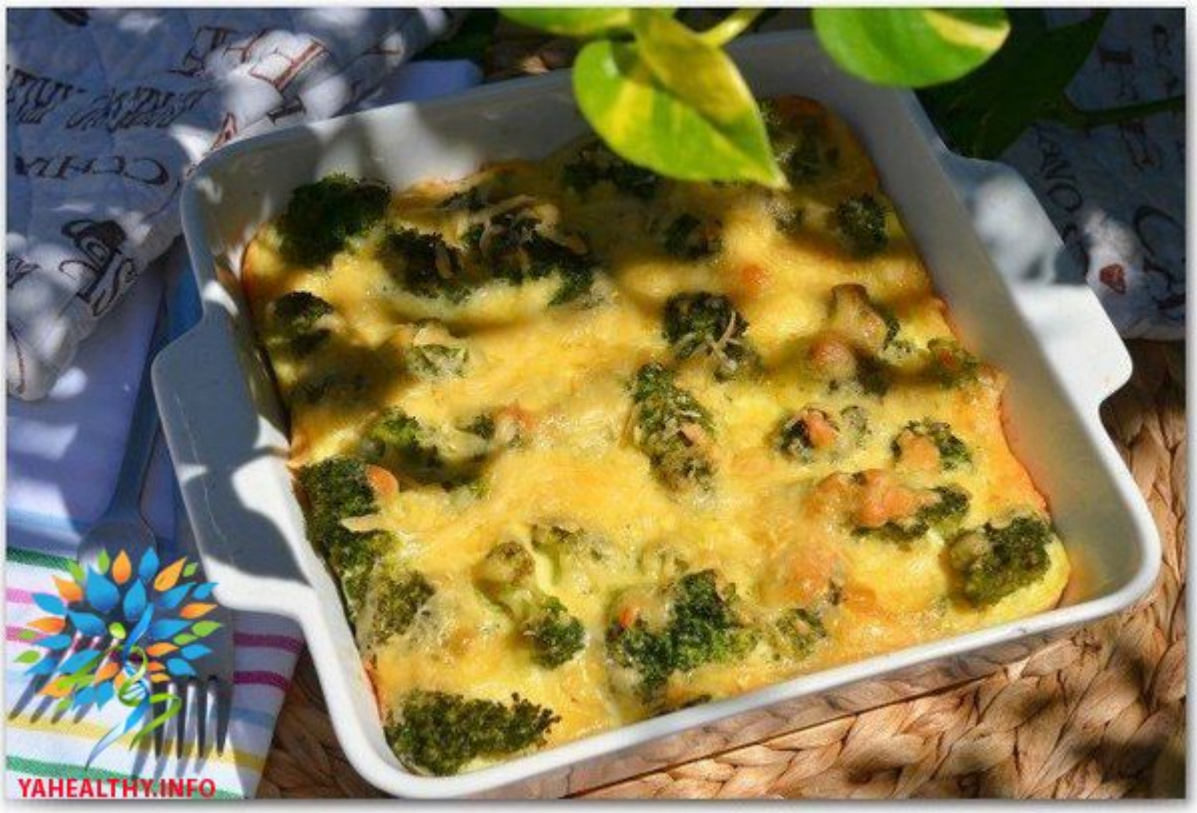
— 4 яйца;
— 1 головка лука;
— 2 крупных помидора;
— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;

— перец, соль, мускатный орех.

Рецепт:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Вкусно?! :)



Обалденно вкусная запеканка с брокколи

На 100 гр - 101.00 ккал белки - 8.27 жиры - 7.13 углеводы - 2.95

Брокколи, помимо питательной ценности, известна своими противоопухолевыми свойствами. Если вы следите за здоровьем, старайтесь как можно чаще включать брокколи в свое меню. К тому же, эта капуста низкокалорийна – всего 34 ккал на 100 гр.
Не всегда получается приготовить ее вкусно, но в нежной сочной яичной запеканке индивидуальность брокколи раскрывается с самой выгодной стороны. Не говоря уже об аппетитном изумрудном цвете, который мы попытаемся сохранить в процессе приготовления.

Ингредиенты (3-4 порции):
- брокколи – 300 г;
- яйца куриные – 4-5 шт.;

- молоко – 100 мл;
- петрушка – 2-3 веточки
- моцарелла – 100 г;
- оливковое масло – 3 г (только для смазывания формы);
- соль (желательно взять морскую) и специи – по вкусу.

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, ее желательно проварить на среднем огне 5 минут. Предварительно разделяем пучки на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем.

Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси.

Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Затем заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки.

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С. Готовую запеканку можно подавать в посуде, в которой она готовилась или порционно, нарезав на кусочки.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка из цветной капусты и брокколи
на 100грамм - 69.44 ккал Б/Ж/У - 5.62/3.69/4.12

Ингредиенты:
капуста цветная и брокколи 300 гр.
яйцо 3 шт.
молоко 50 мл.
соль,майоран специи и зелень по вкусу

Приготовление :
Капусту отварить в подсоленной воде,буквально 3-4 минуты. Слить воду.выложить капусту в форму для запекания, добавить специи.зелень.
В другой посуде взбить яйца, добавить молоко, масло,перемешать. Залить капусту и в духовку. у меня пробыла в духовке минут 20.

Приятного аппетита!

Грибная запеканка
Рецепт на 4 порции, на 100г. запеканки около 130ккал.

грибы - 500 г.
зелень - небольшой пучок
яйцо - 2 шт.
масло растительное - 60 г.

1. Грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг.
2. Зелень мелко нарезать, выложить на смазанную масло сковороду. Добавить грибы, соль, перец и обжарить.
3. Смазать форму для запекания маслом, выложить в нее грибы.
4. Яйца немного взбить при помощи венчика, залить ими грибы и поставить в духовку.
5. Запекать до образования легкой золотистой корочки.
По желанию можно добавить лук.

Овсяные мини-пироги с яблочной начинкой
на 100грамм - 97.08 ккал Б/Ж/У - 3.73/3.71/12.54

Ингредиенты:
Тесто:
• Яйцо 2 шт.
• Овсяные отруби, смолотые в муку, 1 стакан
• Ваниль (экстракт) 1 чайная ложка
• Соль 1/4 чайной ложки
• Корица 1 чайная ложка
• Стевия, оливковое масло

Начинка:
• Яблоко 2 шт.
• Крахмал 1,5 столовых ложки
• Корица 2 чайных ложки
• Яблочный сок натуральный 170 мл

Приготовление:
1. Духовку нагрейте до 190 градусов. Все ингредиенты для теста поставьте в холодильник (включая муку) охладиться. Муку высыпьте в миску, масло выложите на муку и вилкой или ножом растирайте с мукой.
2. Затем разотрите пальцами для лучшего результата. Добавьте соль, стевию, корицу и снова разотрите вилкой. Вбейте 1 взбитое предварительно яйцо, влейте каплю оливкового масла и все тесто тщательно перемешайте.
3. Тесто закройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на время приготовления начинки.
4. Яблоки вымойте и очистите от кожуры. Мелко нарежьте.
5. Яблочный сок (2/3 общего кол-ва) смешайте с мелко нарезанными яблоками в кастрюле и готовьте на медленном огне около 10 минут. В небольшой миске взбейте 1/3 сока с крахмалом и корицей.Эту смесь влейте в кастрюльку с яблоками. Яблоки должны приготовиться.
6. Пока яблоки готовятся, тесто раскатайте тонким пластом. Нарежьте на круги и выложите на смазанный маслом противень.
7. Выложите начинку в середину и закройте вторым кругом теста.

8. Плотно закрепите края, чтобы начинка не вытекла. Взбейте второе яйцо и смажьте каждый получившийся пирожок. Выпекайте 12-14 минут в разогретой духовке.

Творожно-сырный пирог на скорую руку
на 100грамм - 151.74 ккал Б/Ж/У - 16.25/7.69/3.89

Ингредиенты:
1/2 стакана обезжиренного молока
2 столовые ложки цельнозерновой муки
1 стакан обезжиренного творога
3 яйца
1,5 стакана тертого нежирного сыра (лучше брать 2х видов)
черный перец, стевия
свежие нарезанные помидоры (по желанию)
рубленый свежий базилик или орегано (по желанию)

Приготовление:
1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. В средней миске смешайте вместе с помощью венчика молоко и муку до получения однородной массы. Вмешайте в тесто яйца и творог. Добавьте в смесь сыр, стевию и перец.
3. Вылейте смесь в ёмкость для выпечки, смазанную маслом.
4. Выпекать пирог необходимо от 45 до 50 минут или пока пирог не подрумянится и не поднимется, также готовность пирога можно проверить, вставив в центр пирога нож, он должен выходить чистым.
Подавать пирог нужно сразу же. При желании его можно украсить помидорами и зеленью.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180 гр. 40 мин.

Овсяно-сырный пирог
на 100грамм - 153.18 ккал Б/Ж/У - 17.99/5.38/8.74

Ингредиенты:
360 г обезжиренного творога
80 г молотых овсяных хлопьев
1 яйцо, 2 белка
150 г твёрдого нежирного сыра
соль по вкусу

Приготовление:
Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы, посолить.
Накрыть сырный слой оставшимся тестом.
Посыпать сыром (50 гр)
И в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Кабачковый пирог с мясом и грибами

На 100грамм - 40.86; ккал Б/Ж/У - 3.87/1.18/3.63

Ингредиенты:
Кабачки — 2 шт.
Мясной фарш (куриный/говяжий) — 200-300 г
Шампиньоны — 5-6 шт.
Яйца — 3 шт.
Йогурт — 3 ст. л.
Укроп — по вкусу

Приготовление:
1. Кабачки порезать тонкими пластинами, выложить в форму внахлест.
2. Яйца взбить с йогуртом, посолить и смазать этим кабачки.
3. Сверху выложить фарш.
4. Положить слегка обжаренные грибы.
5. Насыпать сверху мелко нарубленный укроп.
6. Залить оставшейся смесью из яиц и йогурта.
7. Выпекать при 200 гр. 40-50 минут.

Овощное ассорти запеченное под сыром: идеальный легкий ужин!
на 100грамм - 42.13 ккал Б/Ж/У - 2.75/1.41/4.55

Ингредиенты:
Баклажаны - 1 шт
Помидоры - 1 шт
Кабачок - 1 шт
Морковь 1 шт
Чеснок - 5 г
Зелень - 15 г
Сыр нежирный - 100 г
Натуральный йогурт - 4 ст. л
Специи - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Овощное ассорти готовится слоями. Каждый овощ необходимо помыть, очистить и нарезать. Затем выложить в форму. Первый слой из порезанного кубиком кабачка. Он выделяет сок во время приготовления, поэтому не стоит лить много масла на противень. Посолить. Сырую морковь натереть на крупной терке или сделать мелкую нарезку соломкой. Выложить поверх кабачка. Баклажан нарезать кубиком. Посолить и дать стечь жидкости, чтобы убрать горечь из овоща. Выложить баклажаны на морковь, посолить и притрусить молотым перцем. Зелень мелко нарезать и присыпать баклажаны. Чеснок пропустить через пресс и выложить на зелень. Томаты обдать кипятком и снять кожуру. Порезать тонкими кольцами и выложить поверх зелени, застелив всю поверхность. Посолить. Полить йогуртом.
Противень с овощами поставить в разогретую духовку на 15 минут. Затем обильно посыпать тертым сыром овощи и запекать еще 50 минут. Когда сырная корочка станет золотистого цвета, овощное ассорти, запеченное под сыром, достать и подавать к столу.

Приятного аппетита!

Маковая запеканка

Калорийность на 100 г:122 ккал

Ингредиенты:

Творог — 70 г
Яйцо — 1 шт.
Мед — 1-2 ст.л.
Яблоко — 1 шт.
Мак — 1 ст.л.

Приготовление:

1. Сначала нужно взбить творог с яйцом - не до пены, но просто хорошо смешать.
2. Затем добавить в творог мед, мак и порезанное яблоко - по желанию шкурку можно счистить.
3. Готовить в пароварке в течение 20-25 минут, в духовке 15-20 минут при температуре 200С.
4. Можно добавить специи по вкусу – корицу, мускатный орех, мяту – но советовать не буду.
5. Запеканка прекрасна в своей простоте и простом вкусе.
6. Дайте запеканке немного остыть и подавайте, полив свежим осенним медом.

Вкуснейшая овощная запеканка
на 100грамм - 63.67 ккал Б/Ж/У - 4.49/3.48/3.97

Ингредиенты:
300 г цветной капусты,
2-3 шт помидора,
100 г сметаны 10%,
50 г сыра нежирного,
1 варёное яйцо,
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150 гр. 10-15 мин.

Приятного аппетита!

Фриттата с помидорами

растительное масло
250 г помидоров черри
3 яйца
3 яичных белка, дополнительно
200 г нежирного творога
1/2 стакана сметаны легкой
2 зубчика чеснока
зелень

1. Разогреть духовку до 200 оС. В форму для выпекания поместить антипригарную бумагу и смазать растительным маслом.
2. Выложить томаты и поставить в духовку на 10 минут. Уменьшить температуру духовки до 170 °С.
3. Между тем, венчиком взболтать яйца, яичные белки, творог, сметана, зеоень и чеснок. Вылейте яичную смесь на помидоры и равномерно распределите.
4. Выпекать 45 минут. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 10 минут. Осторожно вынуть из формы. Нарезать клиньями и подавать с зеленью.

Рецепт на 4 порции, в одной порции 182ккал.

Творожная запеканка с ягодами

(без сахара, без масла, без муки, без дрожжей)

Ингредиенты

Для основы:

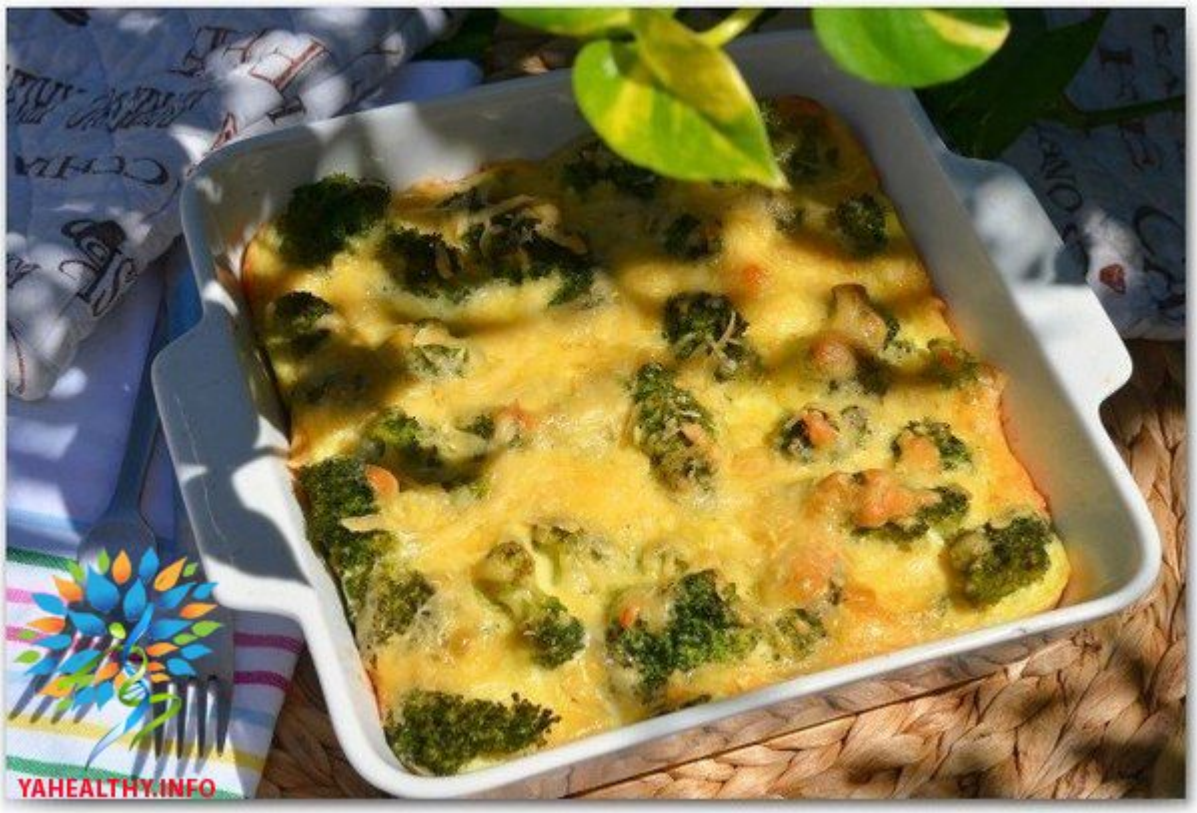
- яйца - 1 шт
- творог - 250 г
- геркулес (молотый в блендере) - 100 г
- ваниль, корица - по вкусу
- какао - 1 ст ложка

Для начинки:

- творог - 500 г
- любые ягоды - 300 г
- яйца - 1 шт
- ваниль, корица - по вкусу
- кефир - 50 мл

Готовим:

Основа. Все ингредиенты смешать(это будет трудновато, лучше мешать руками) сформировать шар и выложить его в мультиварку(если готовите в духовке то просто выложить в форму) расплющить его по основанию формы и сделать бортики (нестрашно, если они будут неровными, рваными) отправить в мультиварку на 15 минут на режим выпечка (или в духовку на 180гр на 10 минут). Пока основа печется, смешать все ингредиенты для начинки, кроме ягод. По истечении времени на основу выложить начинку, высыпать ягоды и печь на режиме "выпечка" 45 минут(или в духовке при 180гр-35 минут) дать остыть.



Диетический завтрак - запеканка с брокколи и моцареллой

Ингредиенты:

- брокколи – 300 г;
- яйца куриные – 4-5 шт.;
- молоко – 100 мл;
- петрушка – 2-3 веточки
- моцарелла – 100 г;
- оливковое масло – 3 г (только для смазывания формы);
- соль (желательно взять морскую) и специи – по вкусу.

Приготовление:

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, ее желательно проварить на среднем огне 5 минут. Предварительно разделяем пучки на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем.

Варим брокколи

Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси.

Добавляем молоко. Перемешиваем до однородной консистенции

Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

Нарезаем моцареллу. За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Складываем в горшочек брокколи и моцареллу. Затем заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки. Заливаем яйцами

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С. Готовую запеканку можно подавать в посуде, в которой она готовилась или порционно, нарезав на кусочки.
Запеканка из брокколи готова

Как видите, изумрудный цвет брокколи сохранился, а все потому, что варилась капуста в большом количестве подсоленной воды не более 5 минут без крышки. Попробуйте приготовить это диетическое блюдо по нашему рецепту, чтобы получить вкусно-полезный завтрак или обед без лишних калорий.

Маковая запеканка

Калорийность на 100 г:122 ккал

Ингредиенты:

Творог — 70 г
Яйцо — 1 шт.
Мед — 1-2 ст.л.
Яблоко — 1 шт.
Мак — 1 ст.л.

Приготовление:

1. Сначала нужно взбить творог с яйцом - не до пены, но просто хорошо смешать.
2. Затем добавить в творог мед, мак и порезанное яблоко - по желанию шкурку можно счистить.
3. Готовить в пароварке в течение 20-25 минут, в духовке 15-20 минут при температуре 200С.
4. Можно добавить специи по вкусу – корицу, мускатный орех, мяту – но советовать не буду.
5. Запеканка прекрасна в своей простоте и простом вкусе.
6. Дайте запеканке немного остыть и подавайте, полив свежим осенним медом.

Овощная запеканка
* На 100 грамм - 68.5 ккал. Б/Ж/У - 4/3.72/4.76 *

Ингредиенты:
300гр. кабачок,
1 лук,
1 морковь,
1 помидор,
соль, перец по вкусу,
укроп (любая зелень),
50гр. сыр,

Для соуса:
2-яйца,
100 мл. молока,
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Овощи по-провански

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидор — 4 шт.
Сыр твердых сортов — 80 г.
Дольки чеснока — 4 шт.
Базилик зелёный свежий — 2 веточки
Соль и специи — по вкусу
Масло оливковое — 0,5 ст.

Приготовление:
1. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками.
2. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.
3. Посуду предварительно смажьте растительным маслом.
4. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.
5. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке.Готовое блюдо посыпать зеленью!

Печеные овощи.

100гр - 23 ккал

Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г

Инструкция

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.

6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

ТОП 5 РЕЦЕПТОВ ДИЕТИЧЕСКИХ ПИРОГОВ

1. Низкокалорийный ягодный пирог: правильная выпечка!
На 100 гр - 172.94 ккал, белки - 5.74, жиры - 5.05, углеводы - 24.98

Ингредиенты:
• 120 г цельнозерновой муки
• 1 яйцо
• 1.5 стакана малины или вишни, можно замороженной
• крахмал, оливковое масло, вода - по 1 ст. л.
• 1 ч. л. разрыхлителя
• стевия

Приготовление:
Взбить яйцо со стевией, а разрыхлитель размешать с мукой. Все соединить. Добавить масло, воду и

замесить тесто. В идеале тесто должно быть мягким. Ставим тесто в холодильник на полчаса. Тем временем высыпаем в кастрюлю малину, добавляем 100 г воды и варим на среднем огне 10 минут. Крахмал хорошо смешиваем со столовой ложкой холодной воды и струйкой вливаем в малину, постоянно помешивая. Добавляем стевию и варим еще несколько минут до загустения массы. Тесто вынимаем из холодильника, одну третью часть отрезаем для сетки, а другую раскатываем и выкладываем в форму, формируя бортики. Заливаем начинку и делаем сетку. Сверху смазываем яйцом. В духовку на 180 градусов примерно на 40-45 минут.

2. Капустная шарлотка на скорую руку
На 100 гр - 58.21 ккал белки - 3.53 жиры - 2.11 углеводы - 5.87

Ингредиенты:
• капуста 1 кг
• 3 яйца
• 1 ч. л. разрыхлителя
• мука цельнозерновая (либо овсяная) 5 ст. л.
• щепотка соли, стевия
• зелень по вкусу

Приготовление:
Капусту порезать и потомить на сковороде, слегка посолить и добавить стевию.
Взбить 3 яйца, щепотку соли, 1 ч. л. разрыхлителя и муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Добавить зелень. Выложить капусту в форму, залить получившейся смесью и запекать в духовке до подрумянивания.
Очень, очень вкусно!

3. Яблочный пирог с изюмом и корицей
На 100 гр - 128.49 ккал, белки - 7.38, жиры - 3.15, углеводы - 17.99

Ингредиенты:
Для основы:
• Молотые овсяные хлопья 100 грамм
• Овсяная мука 70 грамм
• Яичный белок 40 грамм
• Йогурт натуральный 100 грамм
• Корица 1 грамм
• Разрыхлитель теста 2 грамма

Для начинки:
• Яблоки 300 грамм
• Изюм 30 грамм
• Мед 20 грамм
• Яйца 140 грамм
• Йогурт натуральный 150 грамм
• Творог обезжиренный 50 грамм

Приготовление:
Готовим основу.
Все ингредиенты для основы кладем в миску, хорошо перемешиваем. Получившееся тесто перекладываем в форму для выпечки, смазанную маслом. Равномерно распределяем, формируем бортики и отправляем в разогретую до 175 С духовку на 15 минут.

Готовим начинку
Изюм, мед, яйца, йогурт и творог хорошо перемешиваем в миске. Яблоки чистим, нарезаем ломтиками.

Когда основа будет готова и немного остынет, заливаем в нее жидкую часть начинки. Сверху кругами выкладываем ломтики яблок. Слегка посыпаем пирог корицей и отправляем в духовку на 30 минут.
Вот и все. Приятного аппетита!

4. Воздушный пирог из тыквы - лёгкий завтрак или десерт
На 100 гр - 103.82 ккал, белки - 5.81, жиры - 3.65, углеводы - 13.79

Ингредиенты:
● 400 г тыквы, нарезанной кубиками
● 4 яйца
● 80 г манной крупы
● Корица
● Апельсиновая цедра 1 чайная ложка

Приготовление:
1. Тыкву залить водой, чтобы она полностью покрывала все кусочки и отварить под крышкой до размягчения.
2. Измельчить блендером до пюреобразного состояния.
3. Поставить обратно на огонь (самый маленький) и помешивая массу, вбить по одному яйца, а затем всыпать небольшими порциями обжаренную на сухой сковородке до нежно-кремового цвета манную крупу. Варить около 5 минут.
4. Добавить корицу и апельсиновую цедру.
5. Загустевшую массу вылить в форму в слегка присыпанную цельнозерновой мукой (либо размолотымиовсяными хлопьями) и запечь в духовке при температуре 180 градусов до готовности (около 20 минут).
6. Пирог полностью остудить и только потом извлечь из формы, по желанию смазать сверху натуральным йогуртом.

5. Вкусный и сочный манно-яблочный пирог
На 100 гр - 107.32 ккал, белки - 4.38, жиры - 2.16, углеводы - 17.47

Ингредиенты:
• 1 стакан обезжиренного кефира
• 1 стакан манной крупы
• 2 яйца
• 3 средних яблока или 5 маленьких (лучше красных)
• 1 ч. л. ванилина
• 1 ст. л. лимонного сока
• 1 ч. л. разрыхлителя или гашеной соды
• стевия по вкусу

Приготовление:
1. В кефир добавить манку, стевию, разрыхлитель, яйца и ванилин. Хорошо взбить или перемешать.
2. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.
3. В это время натереть на мелкой терке яблоки, сбрызнуть их лимонным соком, по желанию присыпать корицей.
4. Достать тесто из холодильника и смешать с яблоками.
5. Смазать форму для запекания маслом (если требуется) и выложить тесто. Выпекать примерно 40 минут.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

98.44 ккал/100 г
Б 6.04 Ж 5.48 У 5.11

2 стебля лука-порея (примерно 300 г)
брокколи - 200 г
1 сладкий перец
морковь1 шт
чеснок 3 зубчика
200 г нежирного сыра (адыгейский)
масло растительное1 ст.л.
соль

1. Все овощи тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Лук-порей (белую и зеленую часть) и морковь нарезать довольно толстыми кольцами. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть крупно порезать. Чеснок очистить, измельчить. Сыр натереть на крупной терке.
2. В подходящую по размеру форму для микроволновой печи уложить овощи в произвольном порядке. Сбрызнуть растительным маслом, посолить. Сверху присыпать сыром.

3. Поставить в микроволновую печь и готовить 25 мин. при 70% и 200 С в духовке.

Запеченная цветная капуста
57.15 ккал на 100 г (все блюдо - 262.9 ккал)

- цветную капусту (300 г) немного отварить
- форму смазать раст.маслом
- на дно положить слой из порезанного на кусочки стеблевого сельдерея (можно морковь)
- полить нежирной сметаной или йогуртом (2 ст.л.), посыпать тёртым сыром (1 ст.л.)
- выложить слой из соцветий капусты,
- чуть соли и ароматные травы ("французские" мельница)
- снова чуть полить сметаной или йогуртом (2 ст.л.)
- посыпать сыром (1 ст.л.)
- запекать в духовке при 180 градусах до зарумянивания.

Красивая овощная запеканка

Ингредиенты:
Кабачок молодой 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор 2 шт.
Яйцо 3 шт.
Сметана (у меня 15 %) 100 гр.
Сыр твёрдый 50 гр.
Чеснок (по желанию) 3 зубчика
Соль

Приготовление :

Кабачок и морковь нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Помидоры нарезать кружочками.

Каждую полосочку кабачка и моркови скрутить рулетиком.

Выложить рулетика в шахматном порядке в форму для запекания (у меня квадратная форма 20 х 20 см) .

Кружочки помидор выложить вдоль формы по всему периметру.
Приготовить заливку. Для этого взбить яйца, сметану, добавить соль и сыр.

Залить заливкой овощи. Сверху по желанию посыпать мелкорубленным чесноком. Запекать в духовке 25 - 30 минут при температуре 180 градусов.

Овощная запеканка под сыром в пароварке
На 100г. – примерно 110 ккал.

Блюдо на 2-3 порции.

150г. сыра
1 яйцо
1 небольшой кабачок
1 небольшой баклажан
1 стручок сладкого перца

немного зелени, соль по вкусу

1. Овощи порезать небольшими кубиками.
2. В овощи разбить яйцо, добавить тёртый сыр и всё перемешать.
3. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30мин.
4. Готовую запеканку посыпать сверху измельчённой зеленью

Овощная запеканка
* На 100 грамм - 68.5 ккал. Б/Ж/У - 4/3.72/4.76 *

Ингредиенты:
300гр. кабачок,
1 лук,
1 морковь,
1 помидор,
соль, перец по вкусу,
укроп (любая зелень),
50гр. сыр,

Для соуса:
2-яйца,
100 мл. молока,
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка под сыром в пароварке
На 100г. – примерно 110 ккал.

Блюдо на 2-3 порции.

150г. сыра
1 яйцо
1 небольшой кабачок
1 небольшой баклажан
1 стручок сладкого перца
немного зелени, соль по вкусу

1. Овощи порезать небольшими кубиками.
2. В овощи разбить яйцо, добавить тёртый сыр и всё перемешать.
3. Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30мин.
4. Готовую запеканку посыпать сверху измельчённой зеленью

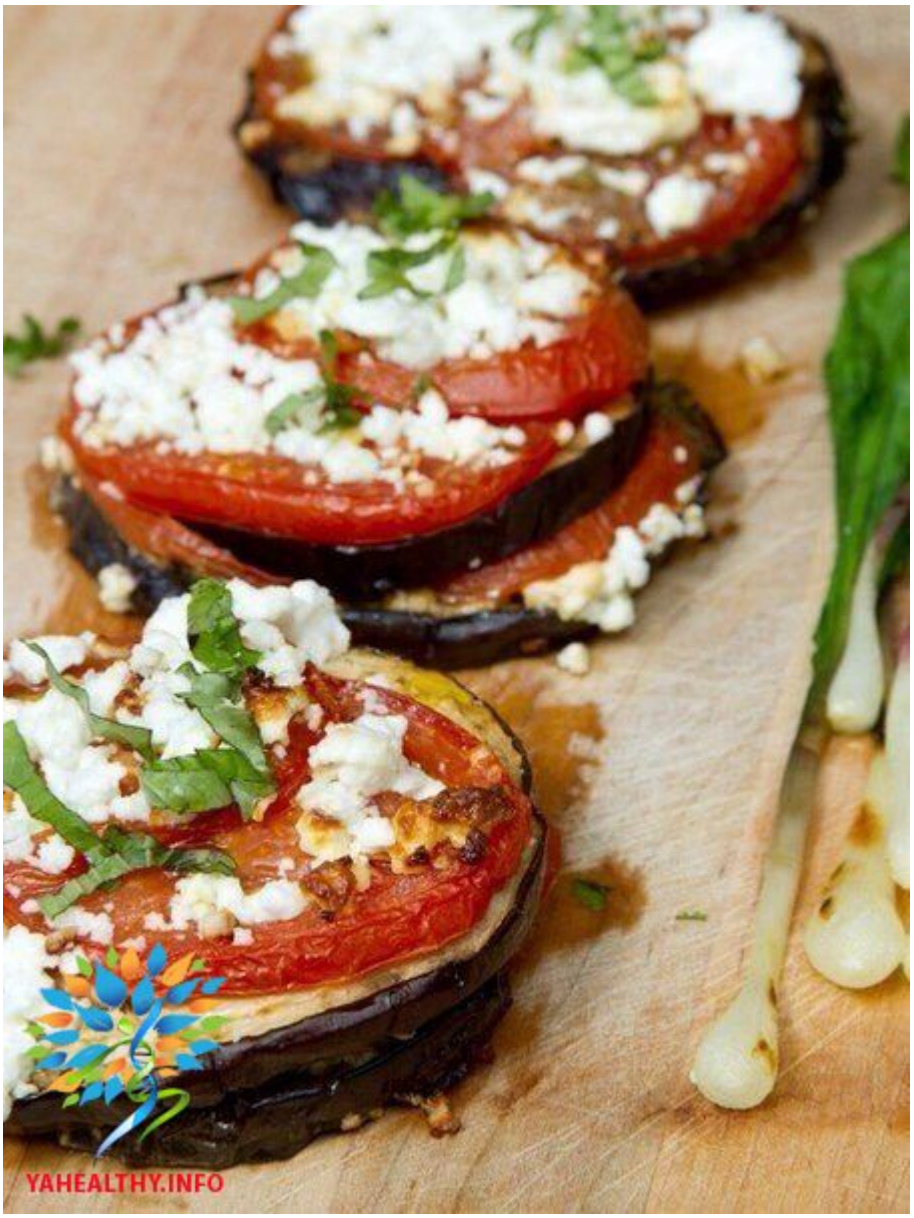
Фантастически вкусная творожная запеканка!

на 100грамм - 166 ккал, Б/Ж/У -9,1/5/13

Ингредиенты:
250г. творога
1 ст. ложка сахара
0.5 чайной ложки соли
2 яйца взбить
2 ст. ложки манной крупы
0.5 стакана молока

Манку с молоком смешать и дать постоять минут 10, чтобы крупа набухла. Взбить яйца с сахаром, добавить творог, соль и набухшую манку. Всё перемешать и вылить в форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями или манной крупой (чтобы не прилипало) Запекать в разогретой духовке при мощности 200 градусов минут 40, духовку не открывать, а то запеканка опустится.

Приятного аппетита!



Баклажаны, запеченные с помидорами и сыром

на 100грамм - 60 ккал, Б/Ж/У - 3,4/3,2/4,3

Ингредиенты:

Баклажаны — 500 г
Помидоры — 350 г
Сыр — 100 г
Чеснок — 3 зубчика
Перец — по вкусу
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны кружочками толщиной 1 см.

2. Посолить, оставить на 30 минут.
3. Промыть в холодной воде.
4. Нарезать помидоры кружочками.
5. Мелко порубить чеснок или выдавить.
6. Натереть сыр на мелкой терке.
7. Выложить в форму для запекания баклажаны, каждый кружок натереть чесноком.
8. Сверху выложить немного чеснока.
9. Выложить помидоры, немного посолить, поперчить.
10. Посыпать сыром и поместить в духовку.
11. Выпекать около 35 минут при температуре 180°С.
12. Посыпать зеленью при подаче.

Приятного аппетита!

Овощи по-провански

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидор — 4 шт.
Сыр твердых сортов — 80 г.
Дольки чеснока — 4 шт.
Базилик зелёный свежий — 2 веточки
Соль и специи — по вкусу
Масло оливковое — 0,5 ст.

Приготовление:
1. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками.
2. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.
3. Посуду предварительно смажьте растительным маслом.
4. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.
5. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке.Готовое блюдо посыпать зеленью!

Красивая овощная запеканка
На 100 гр - 53.67 ккал белки - 2.75 жиры - 2.77 углеводы - 4.29

Ингредиенты:
Кабачок молодой 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор 2 шт.
Яйцо 3 шт.
Сметана (у меня 15 %) 100 гр.
Сыр твёрдый 50 гр.
Чеснок (по желанию) 3 зубчика
Соль

Приготовление :

Кабачок и морковь нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Помидоры нарезать кружочками.
Каждую полосочку кабачка и моркови скрутить рулетом.
Выложить рулеты в шахматном порядке в форму для запекания (у меня квадратная форма 20 х 20 см) .
Кружочки помидор выложить вдоль формы по всему периметру.
Приготовить заливку. Для этого взбить яйца, сметану, добавить соль и сыр.
Залить заливкой овощи. Сверху по желанию посыпать мелкорубленным чесноком. Запекать в духовке 25 -

30 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с черникой
130 ккал/100 гр

Нам понадобится:
Творог нежирный - 500гр.
Йогурт натуральный -170гр.
Сахар-6 ст.л.
Манная крупа- 1/4 ст.
Ягоды- 200-250гр.
Яйцо -2 шт.
Масло и панировочные сухари для формы.

Готовим !В комбайне смешиваем сахар ,яйца и творог ,хорошо перемешиваем ,потом добавляем йогурт и опять перемешиваем .Теперь добавляем манную крупу и перемешиваем тщательно что бы не было комочков .Всыпаем ягоды и осторожно перемешиваем (не комбайном) .Переливаем в форму ,смазанную масло и посыпанную сухарями и выпекаем при температуре 180гр. 30-35 минут .По истечении времени выключаем духовку и оставляем в ней запеканку на 10-15 минут ,потом охлаждаем при комнатной температуре!

Порадуйте себя и родных вкуснейшей творожно банановой запеканкой с отрубями!

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

-400 гр творога

-3 банана

-стакан молока

-5 ст.л отрубей (у меня овсяные)
-щепотка соли и сах.зам по вкусу

Бананы нарезать тонкими пластинками или кружочками, уложить на дно жаропрочной формы.

Все остальные ингредиенты смешать блендером до однородности.

Залить бананы. Сверху можно присыпать ванильным сахаром.

В разогретую до 180 духовку на 20 минут. Перед подачей дать немного остыть.

Простой пирог с брокколи

на 100грамм - 151 ккал, Б/Ж/У - 10/11,4/2,4

На 6 порций:
- 280 гр брокколи
- 230 гр тертого сыра
- 50 гр нарезанного лука
- 6 яиц
- 240 мл сливок
- соль, свежемолотый перец

Брокколи быстро отварить, высушить и нарезать. Сложить на дно формы: брокколи, мелко-нарезанный лук и сыр. В отдельной посуде смешать яйца, сливки, соль и перец. Полить сверху. Печь при температуре 180 градусов 35-45 минут. Проверять ножом - если нож входит и выходит чистым, значит, готово. Вытащить и дать постоять 10 минут. Разрезать и есть.

Приятного аппетита!

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

Ингредиенты:
Картофель – 600 г
Филе хека – 800 г
Молоко 2,5% – 0,5 л
Яйцо куриное – 150 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Картофель помойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она была выше картошки примерно на сантиметр, и поставьте на огонь. Воду немного подсолите, чуть больше половины чайной ложки соли. Варите 20-30 минут, когда картофель можно будет легко проткнуть вилкой. Слейте воду и промойте картошку холодной водой, остудите её.
2. Очистите картошку от шкурки и нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5-0,7 сантиметров.
3. Форму хорошо смажьте маслом и посыпьте сухарями дно и бока формы. Выложите половину картофеля на дно формы.
4. Рыбу нарежьте кусочками толщиной не больше сантиметра. Если есть косточки, постарайтесь удалить их все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её.
Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.
6. Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.
7.Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в
8. Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать
После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам.

Приятного аппетита!

Запеканка творог + тыква
Калорийность - на 100 гр. 134,6
Б - 10,6 Ж - 1,8 У - 9,6

Ингредиенты:
Творог нежирный - 500 гр
Сметана 10% - 100 гр
Крупа манная - 100 гр
Тыква - 150 гр
Яйца куриные - 3 шт.
Фруктоза - 100 гр.
Масло сливочное - 5 гр для смазки формы

Творог, яйца и фруктозу перемешать. Добавить сметану, манку и натертую на мелкую терку тыкву. Снова все хорошенько перемешать. Форму для выпекания смазать сливочным маслом и присыпать манкой. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 50-60 минут.
Очень ароматно, вкусно и низкокалорийное.
Приятного аппетита!

Запеканка с кабачками и курицей!

Ингредиенты:
Куриная грудка —400-450г
Полутвердый сыр — 50г
Веточки укропа — 3 шт.
Зубчик чеснока — 1шт.
Кабачок — 2шт.
Яйца — 2шт.
Луковица — 1шт.
Растительное масло — 1ст.л
Сметана — 1ст.л
Смесь перцев
Соль

Приготовление:
1. Крупно нарезать очищенные кабачки, посолить их, перемешать и на полчаса оставить.
2. Некрупно нарезать куриное филе, порубить мелко чеснок и лук, перекрутить эти продукты в мясорубке.
3. Поперчить, посолить, вбить яйца в фарш, добавив рубленый укроп перемешать.
4. Кабачки отжать и добавить в фарш, выложить смесь в смазанную маслом форму, разровнять.
5. Сверху смазать запеканку сметаной, поставить в нагретую до 190 градусов духовку на полчаса.
6.Посыпать запеканку сыром, поставить еще на 10-15мин в духовку.

Творожно-фруктовая запеканка БЕЗ МУКИ
121 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

Нежирный творог — 250 г
Яйцо — 1шт.
Йогурт— 1,5 ст.л.
Сахарозаменитель—по вкусу
Банан — 1 шт.
Яблоко — 2 шт.

Приготовление:

1. На дно формы выложить порезанные бананы и яблоки (можно только яблоки). Залить их смесью из творога, яйца, йогурта, сахарозаменителя

2. Поставить всё в разогретую до 200С духовку.

3. Выпекать около часа. Духовку выключить, но дверцу не открывать еще минут 10.

4. Запеканка хорошо поднимается. Очень легкая и нежная на вкус.

ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВЫЙ И ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Кабачок – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Морковь – 3 шт.
Масло сливочное – 100 г
Мука пшеничная – 200 г
Вода холодная – 4 ст.л.
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 3 шт небольших
Сыр твердый – 150 г
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубка

Начинаем процесс с приготовления теста. Холодное сливочное масло нарезаем крупными кусками, сверху насыпаем просеянную муку, щепотку соли и рубим все вместе ножом до образования не очень мелкой крошки.

Затем быстро перетираем руками и кладем крошку в миску, выливаем очень холодную воду и замешиваем руками тесто.

Берем форму, дно застилаем пергаментом, сверху кладем тесто и распределяем его по дну и бокам формы, а затем форму с тестом отправляем в холодильник.

Пока тесто охлаждается, готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупные пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Достаем тесто из холодильника и сверху начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы,
постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили на тесто и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

Вот и все, пора наслаждаться!
Приятного аппетита!

Творожная запеканка с морковью

Калорийность на 100 г: 77,71 ккал
Белки — 11,72 г

Жиры — 1,86 г
Углеводы — 3,16 г

Ингредиенты:

Творог нежирный — 200 г
Морковь — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Кефир 0% — 30 мл
Сахарозаменитель (Цукразит) — 3 табл
Ванилин и корица — по вкусу

Приготовление:

1. Растворяем сахар.зам. в кефире.
2. На крупной терке натираем морковь и смешиваем с творогом, яйцом и кефиром.
3. Добавляем ваниль и корицу.
4. Выливаем в формочку (я брала формы из фольги) и в духовку до готовности.

Нежная запеканка из индейки с рисом
на 100грамм - 127.39 ккал, Б/Ж/У - 12.92/4.29/9.04

Ингредиенты:

Рис (сухой) — 100 г
Грудки индейки (курицы) — 500 г
Сметана — 250 мл
Яйца — 2 шт.
Соль — по вкусу

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

Приятного аппетита!

Запеканка из семги, цветной капусты и брокколи
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 11.81*6.18*2.79*111.55

цветная капуста - 300 г
сушеный базилик - 1 ч. л.
сливки10% - 100 мл(можно заменить молоком)
соль, свежемолотый черный перец
яйцо - 4 шт.
брокколи - 300 г
сыр полутвердый маложирный - 100 г

Филе семги - 500 г

Разогреть духовку до 200°С.

В большой кастрюле вскипятить воду, посолить и отварить брокколи и цветную капусту в течение 2-3 минут до полуготовности. Затем откинуть овощи на дуршлаг. Филе семги нарезать кусочками толщиной 1,5-2 см.

Приготовить соус: в глубокой миске соединить яйца, сливки, пармезан. Хорошо взбить смесь венчиком или вилкой. Посолить, поперчить и добавить базилик, перемешать.

Выложить отваренную капусту и нарезанную рыбу в подготовленную форму. Залить овощи соусом. Выпекать в духовке в течение 20-30 минут; верх должен зарумяниться. Подавать запеканку горячей.

Нежнейшая творожная запеканка-суфле в мультиварке!!!!!!

Итого на 100 грамм 88.51 Ккал :
Б: 10.15
Ж: 2.72
У: 5.73
5 яиц
800 грамм творога (у меня был Домик в деревне 0,1%)
15 таблеток сахарозаменителя
2 полных ст. ложек крахмала
пол чайной ложки разрыхлителя
немного маргарина или масла для смазывания формы

Приготовление:

1)Смешать в одной ёмкости творог с желтками, крахмал и разрыхлитель. Взбить блендером.
2)Отдельно взбить миксером белки с сахарозаменителем до устойчивых пиков.
3)Аккуратно смешать творожную массу со взбитыми белками.(не взбивать миксером, а просто переложить белки к творожной массе и ложкой снизу вверх перемешать с белками)
4)Смазать дно мультиварки маслом.
5)Ложкой аккуратно выложить получившуюся массу в мультиварку и выровнить её.
6)Включить режим выпечка на 1ч 20 мин.А когда приготовится крышку не открывать, пусть часик или два сама постоит и остынет.
Вот такая вкуснота)))) Всем приятного аппетита!!!

Тыквенно-творожный пирог
на 100грамм - 57.87 ккал, Б/Ж/У - 5.65/0.82/8.64

Ингредиенты:
Тыква 1,5 кг
Творог обезжиренный 500 г
Мёд 1 ст. л.
Цельнозерновая мука (либо молотые овсяные хлопья) 4 ст. л.
Яйцо 2 шт.

Приготовление:
1. Тыкву отварить. Превратить её в пюре в блендере.
2. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с творогом.
3. Смешать тыкву и творог. Добавить муку. Все хорошо перемешать.
4. Переложить в круглую форму. А верх полить взбитыми белками с медом.
5. Отправить в духовку на 30 минут.

Приятного аппетита!

Капустная запеканка с фаршем

на 100грамм - 116.1 ккал Б/Ж/У - 8.87/7.18/3.7

Ингредиенты:
1) Капуста белокочанная 700 гр.,
2) Говяжий фарш 500 гр.,
3) Лук репчатый 75 гр.,
4) Морковь 100 гр.,
5) Йогурт 0% 400 мл.,
6) Сыр 17% 200 гр.,
7) Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Капусту нашинковать, лук мелко нашинковать, морковь потереть на крупной тёрке, сыр - на крупной. Фарш посолить, поперчить по вкусу, обжарить на разогретой сковороде 7 минут. Потушить лук и морковь. Тушить капусту на среднем огне 5-7 минут. Смешать капусту с луком и морковкой. В форму для запекания выложить 1/2 капусты равномерным слоем. Смазать 1/2 йогурта. Выложить весь фарш, равномерным слоем выложить остатки капусты, смазать остатками йогурта. Посыпать равномерно натёртым сыром. Выпекать в духовке 40 минут при 200°С.

Приятного аппетита!

Запеканка из цветной капусты

Пищевая ценность на 100 грамм:
Белки 4.73 г
Жиры 3.5 г
Углеводы 4.56 г
Каллории 66.36

Ингредиенты:

Цветная капуста 800 гр (1 большой кочан)
яйцо 2 шт
сметана 15 % 2 ст. л.
молоко 100 мл
сыр твердый 100 гр

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить. Варим не более 7 минут в подсоленной воде, которая предварительно хорошо закипела. Вынимаем, откидываем на дуршлак. Смешиваем яйца, молоко, сметану, специи по вкусу (я брала ароматные травы). В стеклянную форму выкладываем капусту, заливаем яичной смесью. Трем сверху на мелкой терке 1/4 сыра. Отправляем в разогретую духовку 200 грдусов примерно на 20- 25 мин. Достаем, трем сверху оставшийся сыр, и еще раз отправляем в духовку на 10- 15 мин для получения золотой корочки.

Творожная запеканка с тыквой

Ингредиенты для рецепта - Запеканка из тыквы с творогом:

3 яйца
1 пачка творога
~300 г тыквы, натертой на терке
щепотка соли
изюм

Приятного аппетита!

Овощная запеканка

Ингредиенты:

Картофель — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Грибы белые — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Сыр — 300 г

Для соуса:
Сметана — 2 ст.л.
Чеснок 1 зуб

Приготовление:

1. Нарезаем картофель, лук, грибы, помидор.
2. Выкладываем слоями на сковороду, поливаем соусом и посыпаем сыром, выпекаем при температуре 180 гр. 40 мин.

Цветная капуста, запеченная с сыром
Калорийность на 100 гр готового блюда - 92 ккал

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!:)

Ингредиенты (на 3-4 порции):
- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа Моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л.
- свежая зелень - несколько веточек

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

Приятного аппетита!

Творожная запеканка

Ингредиенты:

500 г. творога,
225 мл молока,
сахзам
50 г. манной крупы,
1/2 яйца (я добавил только желток).
Разогреть духовку до 200 градусов.

Приготовление:

Творог протереть через сито (я беру Валиовский, его протирать нет необходимости), смешать с молоком.

Добавить яйцо и ещё раз хорошо перемешать.

Затем добавить манку с сахзамом и перемешать.

Всё только перемешивается, ничего не взбивается.
Смазать форму для выпекания сливочным маслом, выложить творожную массу и разровнять.

Поставить запекаться на 30-35 минут.

Лазанья из кабачков

На 100 гр - 73,3 ккал

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Крупные помидоры — 2 шт.
Сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 г
Ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 г
Перец болгарский – 1 шт.
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 10 г (2 ч. л.)
Соль мелкая морская – по вкусу
Тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 г

Приготовление:

1. Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2. Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
3. Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4. Продолжать выкладывать слоями — кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
5. Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.

6. Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Печеные овощи.

100гр - 23 ккал

Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г

Инструкция

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.

3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Фантастически вкусная творожная запеканка!
166 ккал/100 гр

Ингредиенты:
250г. творога
1 ст. ложка сахара
0.5 чайной ложки соли
2 яйца взбить
2 ст. ложки манной крупы
0.5 стакана молока

Манку с молоком смешать и дать постоять минут 10, чтобы крупа набухла. Взбить яйца с сахаром, добавить творог, соль и набухшую манку. Всё перемешать и вылить в форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями или манной крупой (чтобы не прилипало) Запекать в разогретой духовке при мощности 200 градусов минут 40, духовку не открывать, а то запеканка опустится.

ЛЕТНЯЯ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Состав рецепта блюда:

Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Способ приготовления блюда:

Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой. И вот перед Вами яркая летняя овощная запеканка. Честно – море удовольствия!

Запеканка из цветной капусты
78ккал на 100г

Ингредиенты для "Запеканка из цветной капусты"Цветная капуста — 500 гЛук репчатый — 1 штМолоко — 250 млМука — 1 ст. л.ЗеленьСыр — 100 гСольРецепт "Запеканка из цветной капусты"Цветную капусту отвариваем в подсоленной воде в течение 2 -3 минут, предварительно разобрав на веточки. (я добавила к капусте замороженную овощную смесь)Готовим соус: в сковороде к мелкопорезанному луку добавляем молоко и муку. На небольшом огне доводим до кипения, постоянно мешая. Солим и кладем мелко порубленную зелень. На дно посуды для выпекания выливаемполовину соуса. Укладываем цветную капусту и заливаем ее оставшимся соусом. Сверху посыпаем тертым сыром. Запекаем при температуре 200 °С в течение15 -20 минут. При подаче можно украсить рубленой зеленьюили веточками петрушки.

Творожно-тыквенная запеканка без муки, манки и сахара
на 100грамм - 61.52 ккал Б/Ж/У - 8.95/0.69/6.22

Ингредиенты:
тыква 500 г
творог обезжиренный 500 г
1 желток и 3 белка
мед по вкусу

Приготовление:
Тыкву натираем на крупной терке и слегка тушим на воде, для мягкости. Сливаем воду через дуршлаг. Творог взбиваем с желтком, отдельно взбиваем белки. Соединяем все и снова взбиваем, добавляем мед. Духовку включаем на 200 градусов, а нашу творожную массу выливаем в силиконовую форму и отправляем в духовку приблизительно на 30 минут.

Приятного аппетита!

Диетический капустный пирог
на 100грамм - 103.45 ккал Б/Ж/У - 5.38/1.52/16.26

Ингредиенты:
400-500 г белокочанной капусты
2 яйца
400 г обезжиренного кефира
300 г цельнозерновой муки
15 г разрыхлителя, соль

Приготовление:
Капусту потушить на сковороде. Лучше без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.
Все для теста взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста.
Выпекать при 180 °С 30-40 минут.

Приятного аппетита!

Безумно вкусно-нежный пирог с зеленым луком, курицей и сырной корочкой

На 100 гр - 145.23 ккал белки - 10.85 жиры - 5.59 углеводы - 11.01

Ингредиенты:

Зеленый лук — 200 г
Яйца куриные — 3 шт.
Сметана — 150 г
Мука — 1 стакан
Куриная отварная грудка — 150 г
Сыр твердый — 70 г
Разрыхлитель — 1,5 ч. л.
Сода — щепотка
Соль — 0,5 ч. л.

Приготовление:

1. Зеленый лук измельчить ножом.
2. Отварную куриную грудку мелко порезать.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Яйца взбить миксером, добавить: соль, сметану, муку, разрыхлитель и соду.
4. К взбитой смеси подмешать зеленый лук и куриную грудку.
5. Выпекать в разогретой до 180 г духовке, пока не начнет зарумяниваться. Достать из духовки и посыпать

тертым сыром. Поставить опять в духовку и выпекать до готовности (пока сыр не зарумянится).

Приятного аппетита!

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

Рецепт очень прост...
1) порезать мелко филе куриное (посолить, поперчить)
2) так как у меня мясо почти кг и брала 3 яица взбила вместе со сметаной10%, посолила
3)залить мясо
4) порезать помидоры кружочками выложить
5) в нагретую духовку до 200 градусов поставит. Готовить 30-40 минут, по вкусу зелень.
Очень вкусно получается

Приятного аппетита!

Кабачки, запеченные с сыром - объедение!

На 100г. 36,71 ккал, Б/Ж/У 1,36/1,41/4,55

1. Кабачки порезать на кубики (3 средних кабачка)
2. Добавить к ним мелко порезанные укроп и петрушку
3. Посолить, добавить специи

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

Приятного аппетита!

Запеченные яблоки с корицей - всего 10 минут и вкуснейшее лакомство готово!
на 100грамм - 145.64 ккал Б/Ж/У - 2.95/7.14/16.97

Ингредиенты:
Яблоки 4 штуки
Орехи 3 штуки
Мед 2 столовые ложки
Изюм горстка
Корица по вкусу

Приготовление:
1. Яблоки помойте и высушите. Тонко нарежьте, положите на тарелку и посыпьте корицей.
2. В середину композиции положите орехи, изюм и полейте все медом.
3. Поставьте в духовку или в микроволновку на 5–8 минут.

Приятного аппетита!

Очень простой и полезный пирог с капустой

Итого на 100 грамм - 103.45 ккал Белки- 5.38 Жиры - 1.52Углеводы - 16.26

Ингредиенты:
400 г обезжиренного кефира
300 г цельнозерновой муки
400-500 г белокочанной капусты
2 яйца
15 г разрыхлителя, соль

Приготовление:
Капусту потушить на сковороде. Лучше без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.
Все для теста взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста.
Выпекать при 180 °С 30-40 минут.

Приятного аппетита!

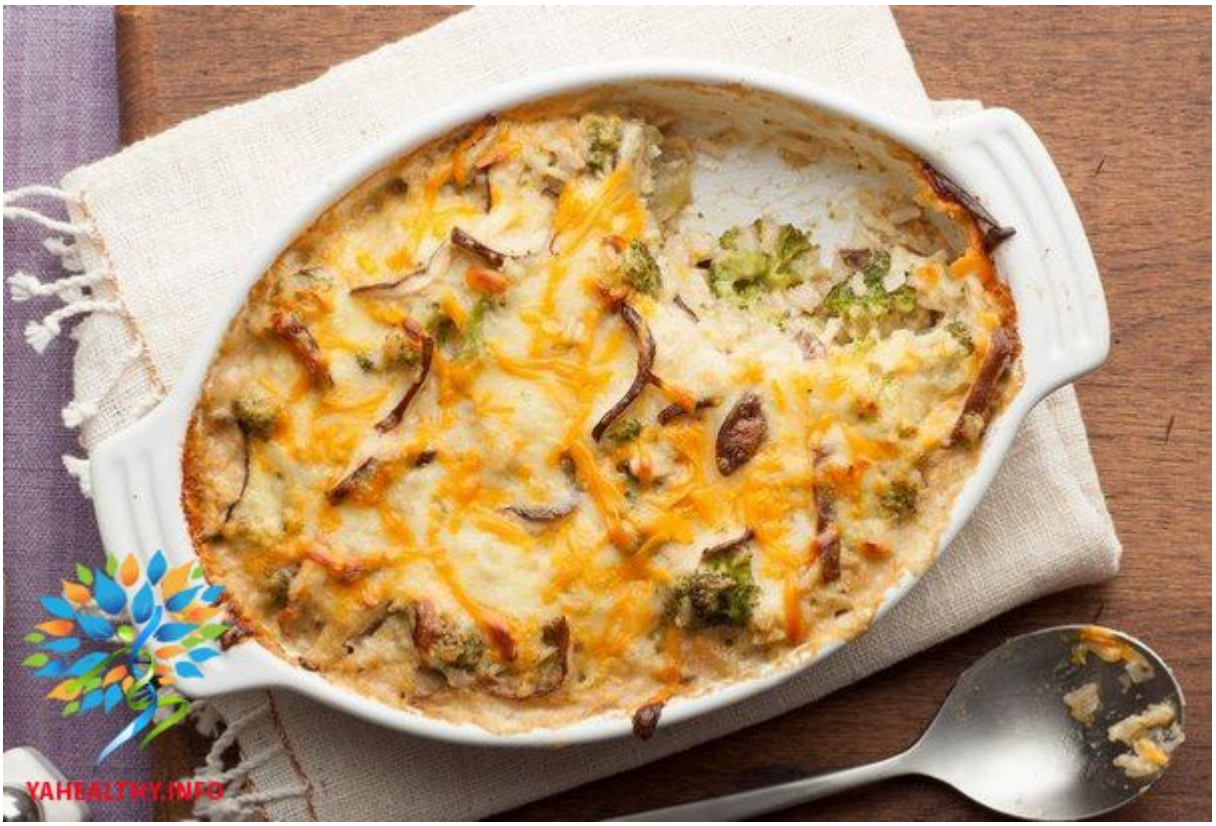
Запечённые овощи под нежным соусом
на 100грамм - 59.8 ккал Б/Ж/У - 4.3/2.68/4.52

Ингредиенты:
300 г кабачок
1 лук
1 морковь
1 помидор
Соль, перец по вкусу
Укроп (любая зелень)
50 г нежрный сыр

Для соуса:
2 яйца
100 мл обезжиренного молока
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить, удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 градусах. Овощи зарумянятся, вытащить, посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль, перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!



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

Ингредиенты:
Грудка куриная 2 штуки
Картофель 4 штуки
Шампиньоны 10 штук
Сыр 17%(нежирный) 100 г
Лук 1 штука
Молоко ½ стакана
Карри по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу

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

Приятного аппетита!

Запеканка из брокколи: на ужин!
на 100грамм - 111.16 ккал Б/Ж/У - 11.48/7.34/2.31

Ингредиенты:
Брокколи 300 г
Куриная грудка 150 г
Сыр моцарелла 150 г
Яйца куриные 4 шт
Лук зеленый 50 г
Соль, специи по вкусу.

Приготовление:
Разогреть духовку до 190 градусов.
Отварить брокколи в кипящей воде около 2 минут. Оставить в дуршлаге, чтобы лишняя жидкость стекла.
На тёрке натереть сыр, нарезать курицу, зелёный лук мелко порезать.
В форму уложить слоями брокколи, курицу, сыр моцарелла и зелёный лук.
Взбить яйца со свежим молотым черным перцем и залить этой смесью подготовленную запеканку.
Распределить яичную смесь равномерно.
Выпекать 35-45 минут до образования золотистой корочки.

Приятного аппетита!

5 ПП-запеканок на все случаи жизни!

Сохрани себе!

1. Творожная запеканка с кусочками яблок
на 100грамм - 96.46 ккал Б/Ж/У - 10.63/2.38/7.54

Ингредиенты:
2 яблока
500 г обезжиренного творога
4 яйца
4 ст. л. цельнозерновой или овсяной муки
стевия, корица

Приготовление:
Перемешайте яблоки со стевией, добавьте несколько капель ванильной эссенции. Продолжая взбивать яйца, добавляйте понемногу творог и муку. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет однородной.
Одно яблоко порежьте кубиками и посыпьте корицей. Выложите его в форму для выпекания и залейте сырной массой. Второе яблоко разрежьте на половинки и нарежьте очень тонкими дольками (это можно сделать с помощью прибора для чистки картошки). Выложите их на сырную массу и посыпьте корицей. Запеканка должна выпекаться в духовке около получаса при выставленной температуре 200 градусов. Готовую творожно-яблочную запеканку лучше всего сделать вечером и оставить на ночь отстоятся.

2. Низкокалорийная запеканка с капустой и фаршем
на 100грамм - 85.94 ккал Б/Ж/У - 8.57/4.01/3.92

Ингредиенты:
Капуста 700 г
Фарш куриный 500 г
Лук репчатый 1-2 шт.
Морковь 1-2 шт.
Йогурт натуральный 500 г

Нежирный сыр 200 г
Соль, перец

Приготовление:
Лук мелко покрошить. Морковь натереть на средней терке. Капусту мелко нашинковать. Поверхность сковороды протереть салфеткой, слегка смоченной маслом. В одной сковородке обжарить лук, в другой морковь. К луку добавить фарш, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут. К моркови добавить капусту, немного посолить, тушить под крышкой до готовности (около 15-20 минут). В форму для запекания выложить половину капусты, разровнять, смазать йогуртом. Затем выложить весь фарш, разровнять, смазать йогуртом. На фарш выложить оставшуюся капусту, смазать йогуртом, посыпать сыром. Запекать при 180 градусах в течение 25-30 минут. При желании можно по вкусу разнообразить это базовое блюдо, добавляя различные дополнительные компоненты. Например, к капусте нашинковать сладкого перчика, помидоров или к фаршу добавить грибы. Готовую запеканку немного остудить, и разрезать на порции.

3. Запеканка рисовая с сыром и брокколи
на 100грамм - 204.21 ккал Б/Ж/У - 5.97/2.24/40.92

Ингредиенты:
1 стакан риса
100 г нежирного сыра
средний вилок свежей или замороженной капусты брокколи
1 крупная луковица
1/4 стакана обезжиренного молока
2 столовые ложки оливкового масла
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Приготовление:
1. Отварите рис до готовности;
2. Брокколи тоже отварите и разделите на соцветия;
3. Сыр натрите;
4. Луковицу мелко нарежьте;
5. Яйцо взбейте с молоком;
6. Соедините все ингредиенты, выложите в смазанную оливковым маслом посуду для запекания и выпекайте при температуре 200° в течение 45 минут.

4. Морковная запеканка с кунжутом
на 100грамм - 93.52 ккал Б/Ж/У - 11.16/3.85/3.46

Ингредиенты:
Творог обезжиренный 200 г
Морковь 100 г
Яйцо 1 шт.
Кефир обезжиренный 30 мл
Стевия и корица по вкусу
Кунжут 20 г

Приготовление:
1. Растворяем стевию в кефире.
2. На крупной терке натираем морковь и смешиваем с творогом, яйцом и кефиром.
3. Добавляем корицу.
4. Выливаем в формочку (можно сделать формочки из фольги) и в духовку до готовности.

5. Слоеная овощная запеканка с курицей
на 100грамм - 42.82 ккал Б/Ж/У - 3.15/1.09/4.89

Ингредиенты:
Филе куриное 200 г
Морковь 2 штуки
Лук 1 штука
Сливки 10%-ные 100 г
Кабачки 2 штуки
Чеснок 1 зубчик
Сыр ольтермани 60 г
Соль по вкусу
Соус соевый 1 столовая ложка
Уксус бальзамический 1 столовая ложка
Перец черный молотый по вкусу
Специи по вкусу

Приготовление:
1. Куриное филе мелко нарезать (можно прокрутить через мясорубку), замариновать в соевом соусе и бальзамическом уксусе (можно заменить соком лимона), поперчить, добавить любимые специи, чеснок и оставить на 15–20 минут.
2. Морковь нарезать тонкой соломкой (можно натереть на терке), лук мелко нарезать.
3. Потушить куриное филе с морковью и луком на разогретой сковороде 10–15 минут, затем добавить сливки и потушить еще 10 минут (выпарить лишнюю жидкость).
4. Кабачки нарезать кольцами или ломтиками (толщиной около 0,5 см), посолить и обжарить на сковороде (лучше гриль) по 2 минуты с каждой стороны (сковороду можно слегка смазать оливковым маслом).
5. Выложить на дно формы для запекания слой кабачков (у меня 3 слоя,так что можно все кабачки разделить на 3 части), затем слой поджарки с курицей, снова кабачки, снова курица с овощами, сверху оставшиеся ломтики кабачков гриль. Посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку на 10–15 минут (при температуре 200 градусов).

Приятного аппетита!

Запеканка из творога и моркови
на 100грамм - 87.92 ккал, Б/Ж/У - 11.66/2.48/4.78

Ингредиенты:
Морковь 100 гр
Творог нежирный 200 гр
Яйцо 1 шт
Кефир 0% 30 мл
Сахарозаменитель 3 табл
Ванилин и корица по вкусу

Приготовление:
Растворяем сахарозаменитель в кефире. На крупной терке натираем морковь и смешиваем с творогом, яйцом и кефиром.Добавляем ваниль и корицу. Выливаем в силиконовую формочку и в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка: витаминный гарнир!
на 100грамм - 48.79 ккал Б/Ж/У - 3.22/2.24/3.91

Ингредиенты:
Кабачок цуккини — 1 шт
Шампиньоны — 100 г
Помидоры черри — 8 шт
Сыр нежирный —100 г
Кунжут — 1 ст. л.
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Цуккини нарезаем кружками. Шампиньоны — небольшими кусочками. Помидорки черри — пополам. Сыр — в крупную тёрку. Кабачки обжариваем по 5 минут с каждой стороны, до золотистого цвета.
Шампиньоны обжариваем и немного тушим, минут 5-10. Выкладываем в форму кабачковые кружки, затем шампиньоны, сверху — половинки помидоров. Перчим по вкусу. Ставим в духовку, разогретую до 180-20 градусов на 10-15 минут. Вынимаем, посыпаем сыром, сверху — кунжутом и ставим в духовку еще минут на 5-10, до зарумянивания сыра.

Приятного аппетита!

Капустный пирог на кефире, который можно всем!
на 100грамм - 99.76 ккал Б/Ж/У - 4.99/1.68/15.3

Ингредиенты:
Яйца - 2 шт
Кефир 1% - 400 г
Цельнозерновая мука - 300 г
Разрыхлитель - 15 г

Для начинки :
Капуста - 500 г
Вода - 50 мл
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
На высокий пирог в форме 18 см либо на пирог средней высоты в форме 20-23 см. Для начинки 500 г белокочанной капусты потушить на сковороде. Жарим без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.
Для теста:
Все взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста. Выпекать при 180°С 30-40 минут.

Приятного аппетита!

Кабачки, запеченные с сыром
на 100грамм - 49.02 ккал Б/Ж/У - 3.17/2.05/4.26

Ингредиенты:
Кабачки - 1500 г
Пучок зелени (укроп/петрушка)
Йогурт греческий - 100 г (4 ст. л.)
Яйца - 2 шт
Горчица - 1 ст. л.
Сыр - 100 г
Соль, специи по вкусу

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

Приятного аппетита!

Пирог с тунцом и яйцами: супер-выпечка с пользой для фигуры!
на 100грамм - 113.67 ккал Б/Ж/У - 12.25/4.76/5.54

Ингредиенты:
Йогурт натуральный - 150 г
Белки - 6 шт
Желтки - 4 шт.
Лук зеленый - 50 г
Тунец в собственном соку - 1 банка
Овсяные отруби - 3 ст. л
Пшеничные отруби - 2 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Сварить 4 яйца для начинки. Для теста в большой миске перемешиваем: 3 столовых ложки (или баночку) йогурта, 2 сырых яйца, 2 столовые ложки овсяных отрубей и 1-2 ложки пшеничных, щепотку соли, можно добавить немного разрыхлителя. Взбиваем тесто венчиком или вилкой, чтобы все очень хорошо перемешалось (без комочков) и отставляем его на время приготовления начинки, чтобы отруби немного набухли. 3-4 пера зеленого лука мелко рубим ножом. Мелко рубим вареные яйца (используйте то количество желтков, которое посчитаете нужным – можно все, можно половину или наоборот - совсем без желтков). В отдельной миске перемешиваем ингредиенты начинки: мелко рубленный зеленый лук, яйца, консервированный тунец, щепотку соли. Разогреваем печь до 200 градусов. В специальную форму или противень, выстланный фольгой выливаем примерно 1\3 теста (чтобы только скрыло дно формы), затем равномерно выкладываем на этот слой начинку и сверху вновь заливаем все остатками теста. Выпекаем пирог 30 минут. Затем даем ему немного остыть 10-15 мин. Все, можно наслаждаться обалденным полезным пирогом, который по вкусу не уступает бабушкиным пирожкам.

Запеченная цветная капуста
на 100грамм - 101.7 ккал Б/Ж/У - 7.17/6.53/4.22

Ингредиенты:
Цветная капуста - 500 г
Яйцо - 1 шт
Чеснок - 1 зубчик
Оливковое масло - 2 ст. л
Сыр - 100 г (у нас российский)
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:
Берем цветную капусту, моем, разделяем на соцветия. Кладем в кастрюлю, доводим до кипения, солим и варим примерно 10 минут. Противень или форму для запекания сбрызгиваем растительным маслом, кладем на него капусту; заливаем ее заранее взбитым яйцом, добавляем нарезанный чеснок, тертый сыр и специи. Запекаем в течение 10-ти минут в духовке на 200 градусов.

Приятного аппетита!

Диетическая овощная лазанья
на 100грамм - 123.75 ккал Б/Ж/У - 5.21/2.99/19.83

Ингредиенты:
Листы для лазаньи - 5 шт.
Кабачок - 150 г
Баклажан - 150 г
Кешью - 30 г
Томатная паста - 8 ст.л.
Вода - 50 мл.
Соль – по вкусу

Приготовление:
Залить орехи водой и оставить на 1-2 часа часа.
Взбить блендером орехи с водой и солью.
Кабачки и баклажаны помыть, порезать вдоль.
Смазать дно формы томатной пастой.
Поверх томатной пасты положить лист лазаньи и затем слой кабачков. Смазать ореховой пастой. Затем снова положить лист лазаньи, а на него - слой баклажан и смазать троматной пастой. Сделать несколько слоев.
Накрыть лазанью сначала пергаментной бумагой, затем фольгой и закрепить края.
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 40 минут.

Приятного аппетита!

Овощи по-провански
**87 ккал на 100 гр **
Сохрани, чтобы не потерять

Ингредиенты:

Кабачок — 1 шт.
Баклажан — 1 шт.
Помидор — 4 шт.
Сыр твердых сортов — 80 г.
Дольки чеснока — 4 шт.
Базилик зелёный свежий — 2 веточки
Соль и специи — по вкусу
Масло оливковое — 0,5 ст.

Приготовление:
1. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками.
2. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками.
3. Посуду предварительно смажьте растительным маслом.
4. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности.
5. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке.Готовое блюдо посыпать зеленью!

Приятного аппетита!

Низкокалорийная творожная запеканка
100 гр - 98 ккал

Ингредиенты
Творог 1,8%-ый 800 г
Груши «конференц» 2 штуки
Яйцо куриное крупное 3 штуки
овсян.хлопья - 8 ст.л.

Инструкция
1. Выложить в миску творог и яйца, тщательно перемешать.
2. Добавить 8 столовых ложек овсяных хлопьев.
3. Влить 120 мл молока. Перемешать до получения однородной массы.
4. Выложить 3/4 полученной смеси в форму, смазанную маслом.
5. Груши нарезать ломтиками.
6. Выложить груши поверх основного слоя и сверху покрыть остатками творожной массы.
7. Сделать штрейзель: смешать остатки молока и овсяных хлопьев. Распределить поверх запеканки.
8. Выпекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

Овощной "Эдем"
на 100грамм - 68.5 ккал Б/Ж/У - 4/3.72/4.76

Ингредиенты:
300гр-кабачок
1-лук
1-морковь
1-помидор
соль, перец по вкусу
укроп (любая зелень)
50гр-сыр

соус:
2-яйца
100мл-молоко
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с яблоками и маком

Ингредиенты:

100 г творога 1%
1 среднее яйцо
1-2 ст.л. меда
1 среднее яблоко
1 ст.л. мака

Способ приготовления:

Взбейте творог с яйцом (не до пены), затем добавьте в творог мед, мак и натертое яблоко. Пусть вас не смущает жидкая консистенция, при запекании запеканка хорошо схватывается, но при этом остается сочной и мягкой. Разложите по формочкам и готовьте:
- в пароварке в течение 20-25 минут
- в духовке 15-20 минут при температуре 200С
- в аэрогриле 30 минут на средней решетке при температуре 200С

Приятного аппетита!

Легкий ужин: овощная запеканка
на 100грамм - 34.13 ккал Б/Ж/У - 2.17/1.04/4.03

Ингредиенты:
Кабачки – 2 шт
Шампиньоны – 300 г
Помидоры – 2 шт
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Сыр нежирный – 100 г
Соль, смесь перцев – по вкусу

Приготовление:
Первым делом помыть кабачки, нарезать тонкими кружочками.
Сложить в глубокую кастрюльку, посолить, перемешать и оставить минут на 10-15, чтобы лишний сок стёк.
Тем временем нарезать грибы и обжарить до полной готовности. Посолить и поперчить их. Кабачки выложить на противень, смазанный маслом. Отправить в духовку на 20 минут (t=180 С). Помидорчики нарезать кружочками. Когда кабачки запеклись, переложить их в форму, смазанную маслом. Присыпать смесью перцев. Затем выложить шампиньоны. Сверху – немного йогурта.
И еще раз слой запеченных кабачков. Накрыть кружочками помидоров. Их тоже присыпать перцем.
Твёрдый сыр потереть на терке. Посыпать им будущую запеканку. Отправить форму снова в духовку на 20 минут. Температуру не меняла – 180 градусов так и оставила.

Приятного аппетита!

Нежная запеканка из индейки с рисом.

1) 100 г риса (сухого)
2) 500 г грудки индейки (курицы)
3) 250 мл сметаны (у меня было 15%)
4) 2 яйца
5) соль

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

Фантастически вкусная творожная запеканка!
166 ккал/100 гр

Ингредиенты:
250г. творога
1 ст. ложка сахара
0.5 чайной ложки соли
2 яйца взбить
2 ст. ложки манной крупы
0.5 стакана молока

Манку с молоком смешать и дать постоять минут 10, чтобы крупа набухла. Взбить яйца с сахаром, добавить творог, соль и набухшую манку. Всё перемешать и вылить в форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями или манной крупой (чтобы не прилипало) Запекать в разогретой духовке при мощности 200 градусов минут 40, духовку не открывать, а то запеканка опустится.

Запеченные овощи
на 100грамм - 39.97 ккал Б/Ж/У - 0.93/1.74/5.01

Ингредиенты:
Баклажаны 4 шт
Кабачки 2 шт
Помидоры 7 шт
Огурцы 3 шт
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 ст.л
Базилик 2 ст.л
Шафран 1 ст.л
Масло оливковое 50 г

Приготовление:
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Творожная запеканка с яблоками и маком
на 100грамм - 144.87 ккал Б/Ж/У - 6.39/6.22/15.84

Ингредиенты:
70 г творога
1 среднее яйцо
1-2 ст.л. меда
1 среднее яблоко
1 ст.л. мака

Приготовление:
Взбейте творог с яйцом (не до пены), затем добавьте в творог мед, мак и натертое яблоко. Пусть вас не смущает жидкая консистенция, при запекании запеканка хорошо схватывается, но при этом остается сочной и мягкой. Разложите по формочкам и готовьте:
- в пароварке в течение 20-25 минут
- в духовке 15-20 минут при температуре 200С
- в аэрогриле 30 минут на средней решетке при температуре 200С

Приятного аппетита!

Запеченная цветная капуста под соусом
на 100грамм - 67.25 ккал Б/Ж/У - 4.48/2.76/7

Ингредиенты:
Капуста цветная - 200 г
Брокколи - 200 г
Молоко 1% - 300 мл
Мука - 1 ст. л
Сыр нежирный — 40 г
Оливковое масло - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Тщательно промойте овощи, разделите их на соцветия. Опустите капусту и брокколи в кипящую, подсоленную воду на 3 минуты.
Теперь приготовим соус. На сухой сковороде слегка обжарьте муку. Пересыпьте муку в кастрюльку, добавьте масло, разотрите ингредиенты. Влейте теплое молоко, также добавьте соль, перец по вкусу. Доведите соус до кипения, после чего варите еще 5 минут.
Складываем овощи в форму для запекания и заливаем их молочным соусом. Сыр трем на крупной терке, присыпаем им овощи. Запекаем блюдо в духовке до золотистой корочки. Температура 220 градусов.

Приятного аппетита!

Диетический слоеный пирог
на 100грамм - 151.77 ккал Б/Ж/У - 10.81/5.09/15.21

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

Начинка:
Шампиньоны консервированные 300 г
Тертый нежирный сыр 300 г
Рис бурый отваренный 1 стакан (можно до полуготовности)
Фарш куриный 300 г (вместе с луком обжарить)
Мороженая стручковая фасоль 300 г

Приготовление:
1. Форму обязательно выстелить бумагой для выпечки, чтобы сыр остался на пироге .
2. Укладываем слоями:
- шампиньоны
- тертый сыр
- рис
- фарш
- мороженая стручковая фасоль

3. Залить сверху тестом и в духовку на 40 минут при 175 градусах.
4. Когда испечется – вынуть из духовки и оставить 20 минут постоять, немного остыть, а потом – перевернуть на блюдо.

Приятного аппетита!

Кабачки, запеченные с луком и помидорами: правильный гарнир!
на 100грамм - 46.547 ккал Б/Ж/У - 3.17/1.68/4.86

Ингредиенты:
Кабачок - 600 г
Томаты - 300 г
Лук 2 шт
Сыр нежирный - 100 г
Специи - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачки очистить и нарезать кружочками. Помидоры так же кружочками, лук кольцами. Форму смазать оливковым маслом, выложить слой кабачков, слегка посолить, сверху лук и помидоры. Затем немного посолить, поперчить, посыпать мелко порезанным базиликом (если нет свежего, можно использовать сушеный). Сверху немного тертого сыра и в духовку на 15-20 минут.

Приятного аппетита!

Сырно-овощная запеканка

Ингредиенты:
морковь - 1 шт.
кабачок - 150 г
яйцо куриное - 3 шт.
сыр твердый - 60 г
натур йогурт - 50 г
чеснок - 1-2 зубка
соль
перец черный молотый

Приготовление:
Кабачок и морковь порезать тонкими пластинами ножом для чистки овощей.
Форму сбрызнуть водой. Уложить овощи по кругу, чередуя цвета.
Яйцо посолить, поперчить, взбить вилкой до соединения желтка с белком.
Добавить йогурт, тертый сыр и перемешать.
Залить овощи яично-сырной массой. Дать постоять минуту (чтобы масса хорошо распределилась).
Выпекать при температуре 180 градусов 40 мин.

Запеканка из баклажан
на 100грамм - 58.26 ккал Б/Ж/У - 3.73/3.43/4.49

Ингредиенты:
Баклажаны - 550 г
Лук репчатый - 150 г
Чеснок - 7 г
Помидоры - 600 г
Сыр Моцарелла - 150 г
Сыр Пармезан - 50 г
Базилик - 1/3 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Два крупных баклажана помыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими полосками вдоль. Присыпать каждую пластину баклажана солью и отложить в сторону на 30 минут.
Приготовить томатный соус: на оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок. Готовить 3-4 минуты периодически помешивая. Спелые томаты очистить от кожуры, очень мелко нарезать и добавить к луку. Тушить 5 минут, добавить соль, черный молотый перец, базилик (можно и сухой, и измельченный свежий), размешать и готовить еще 2 минуты на умеренном огне. Отложить соус в сторону. Баклажаны обжарить до румяного цвета в масле (готовить в один слой, готовые баклажаны складывать на тарелку и каждый слой прокладывать бумажными салфетками, чтобы они впитали лишний жир).
Духовку включить разогреваться до 180 градусов. Сыр моцарелла и пармезан натереть на крупной терке.
Можно приступать к сборке блюда: выложить в форму для запекания размером 15х23 см. слой баклажанов,

смазать тонким слоем томатного соуса.
Посыпать небольшим количеством моцареллы и пармезана, снова выложить слой баклажанов и так, пока не закончатся все ингредиенты, кроме сыра.
Убрать баклажаны в разогретую духовку на 20 минут. Сверху посыпать остатками сыра и готовить еще 2-3 минуты.

Приятного аппетита!

Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты

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

Куриные грудки (порезать на маленькие кусочки)
кефир
соль, перец, кориандр, немного горчицы
1 кочан цветной капусты (отварить и сделать пюре)
соль, перец, карри
1 яйцо
нежирный сыр (5%)

Куриные грудки смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов.
В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Овсяная запеканка с бананом

Ингредиенты:
• овсяные хлопья - 2 ст.
• сахар - 1/3 ст.
• корица - 1 ч.л.
• соль - 1/2 ч.л.
• какао - 2 ст .л.
• грецкие орехи - 1 ст.
• ягоды - 150 г
• молоко - 2 ст.
• банан - 1-2 шт.

Приготовление:
Смешать хлопья, сахар, корицу, соль, орехи,ягоды и какао. Смешать молоко с сахаром. Смазать глубокий противень маслом, высыпать сухую смесь, выложить половину банана, все залить жидкой смесью и сверху украсить остатками банана. Противень поместить в разогретую до 190° духовку и выпекать в течение 40 минут.

Творожная мини-запеканка.

1 шт - 20 ккал
Б.- 4 г, Ж.- 0,7, У.- 3 (на одну штучку)

Ингредиенты:

1. Творог обезжиренный - 180 гр.
2. Овсяные хлопья - 30 гр.
3. Сах. заменитель - 7 табл.
4. Мед - 1 ч. л.
5. Белок яйца - 1 шт
6. Вода - 50 мл (теплая)

Приготовление:

1. Овсянку перемельчить в блендере, добавить воду с сах. заменителем, перемешать.
2. Белок яйца взбить до небольшой пены, и добавить к хлопьям.
3. Добавляем творог и перемешиваем в блендере до однородной массы.
4. Добавляем мед и так же перемешиваем.
5. Берем противень с бумагой для выпекания, бумагу сбрызгиваем водой.
6. Чайной ложкой выкладываем на противень тесто.
7. В разогретой до 200 градусов духовке выпекаем около 20 минут, пока мини- запеканки не покроются корочкой.

Приятного аппетита!

Пирог из лаваша с творогом и сулугуни
на 100грамм - 130.05 ккал Б/Ж/У - 11.12/3.55/13.19

Ингредиенты:
Лаваш армянский 2 шт.
Творог 0% 500 г
Сыр Сулугуни 200 г
Кефир обезжиренный 400 мл
Укроп, соль

Приготовление:
На крупной терке измельчить сыр, добавить его к творогу, посолить и хорошо перемешать.
Нарезать лаваш на одинаковые по размеру пласты.
Выложить первый лист лаваша на глубокий противень и смазать кефиром.
Выложить творожно-сырную начинку.
Следующий лист лаваша вымочить в кефире, аккуратно перенести его на противень.
Сверху снова выложить начинку, затем снова вымоченный в кефире лаваш.
Последним слоем должен быть лаваш.
Сверху посыпать его обильно тертым сыром и мелко нарезанным укропом.
Отправить в духовку на 30-35 минут при температуре 180 градусов.

Овсяно-сырный пирог
на 100грамм - 153.18 ккал Б/Ж/У - 17.99/5.38/8.74

Ингредиенты:
360 г обезжиренного творога
80 г молотых овсяных хлопьев
1 яйцо, 2 белка
150 г твёрдого нежирного сыра
соль по вкусу

Приготовление:
Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы, посолить.
Накрыть сырный слой оставшимся тестом.
Посыпать сыром (50 гр)
И в духовку до готовности.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с киви и бананом
На 100 гр- 134.74 ккал.

творог 9% - 200 гр
кефир -1% - 200гр
яйцо - 1 шт
манка - 70 гр
фруктоза - 35 гр
разрыхлитель - 1 щепотка
банан - 65 гр
киви- 2 шт (около 120 гр)

Приготовление:
1. Смешать творог, кефир, яйцо, манку и разрыхлитель и фруктозу
2. Все тщательно перемешать
3. Киви и банан очистить и порезать кружочками
4. Аккуратно соединить фрукты и творожную массу
5. Выпекать 35 - 40 минут при температуре 180 градусов

Творожно-фруктовая запеканка без муки

Калории: 96.1 ккал.

Жиры: 1.2 г.

Углеводы: 13.3 г.

Белки: 8.1 г.

Ингредиенты
250 г нежирного творога
1 яйцо
1,5 столовых ложки йогурта или сметаны
1,5 столовых ложки сахара
1 банан
2 яблока

Как Приготовить
На дно формы выложить порезанные бананы и яблоки (можно только яблоки). Залить их смесью из творога, яйца, йогурта, сахара.
Поставить всё в разогретую до 200С духовку.
Выпекать около часа. Духовку выключить, но дверцу не открывать еще минут 10.
Запеканка хорошо поднимается. Очень легкая и нежная на вкус.

Я делаю без бананов, но иногда добавляю изюм. В этом случае сахара можно взять поменьше.

Готовлю в толстых керамических жульенницах, ничем их не смазываю.

Время выпекания корректируйте соответственно особенностям своей духовки.

Указано 8 порций, чтобы получилась питательная ценность на 100 г.

5 полезных и очень вкусных пирогов, которые можно есть хоть каждый день!
С пользой для фигуры!

1. Простой, но аппетитный рыбный пирог
на 100грамм - 138.97 ккал Б/Ж/У - 16.23/6.2/4.31

Ингредиенты :
• 4 яйца
• по 2 ст. л. пшеничных и овсяных отрубей
• 0,5 ч. л. разрыхлителя
• 1 пачка мягкого творога 0% (125 г)
• начинка на ваш вкус (у нас 250 г консервированной горбуши в собственном соку)
• соль

Приготовление:
Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам , выливаем в форму половину, укладываем начинку , сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

2. Овсяный пирог с яблоком и черносливом
на 100грамм - 142.69 ккал Б/Ж/У - 4.93/2.29/26.07

Ингредиенты:
• Молотые овсяные хлопья 0,5 ст.
• Овсяные отруби 0,5 ст.
• Яблоко 1 шт.
• Чернослив 40 г
• Цельнозерновая мука 2 ст. л.
• Корица щепотка
• Сода 0,5 ч. л.

Приготовление:
Духовку разогреть до 180 градусов. Чернослив замочить в холодной воде на час, промыть.
Смешать все сухие составляющие.
И постепенно, добавляя воду, замесить ложкой эластичное тесто. Немного вымесить тесто руками.
Для начинки яблоко измельчить с черносливом в блендере.
Форму смазать маслом, выложить часть теста, делая бортики. Выложить начинку и накрыть оставшимся тестом. Выпекать 20-25 минут.

3. Низкокалорийный шоколадный пирог
на 100грамм - 125.21 ккал Б/Ж/У - 6.89/5.27/13.11

Ингредиенты:
• Какао-порошок 100 гр
• Яйцо 2 шт
• Вода 300 гр
• Мед 50 гр

Приготовление:
1. Наливаем в кастрюлю воду, добавляем какао и ставим на огонь. Хорошо размешивая, доводим шоколадную смесь до кипения и варим 1-2 минуты до загустения. Затем добавляем мед, а также любые другие специи по желанию.
2. Отделяем желтки от белков. Растираем желтки, взбиваем белки до пены.
3. В немного остывшую смесь вводим желтки, помешивая ее. Затем постепенно вводим белки, также помешивая тесто. Получаем однородное шоколадное тесто.
4. Разливаем его по формочкам для кексов (получается 12 кексов) или в одну форму для пирога небольшим диаметром.
5. Сверху пирог или кексы можно украсить ягодами.
6. Ставим шоколадный пирог в духовку при 180С примерно на 15 минут.
7. После остывания извлекаем из формы и подаем к столу.

4. Овсяный пирог с бананами и ягодами
на 100грамм - 138.24 ккал Б/Ж/У - 3.51/3.1/25.42

Ингредиенты:
• Спелые бананы 2 шт. (400 г)
• Овсяные хлопья 1 стакан (60 г)
• Мёд 3 столовые ложки (75 г)
• Замороженная или свежие ягоды (у нас черника) 1 стакан (200 г)
• Грецкие орехи 20 г
• Обезжиренное молоко 200 г
• Разрыхлитель теста 1/2 чайной ложки
• Корица 3/4 чайной ложки
• Яйцо 1 шт. (70 г)

• Сахарная пудра (опционально для украшения) 1 чайная ложка

Приготовление:
Разогреваем духовку до 190 *С. Берем посуду (я использую размер 25смх15см) в которой будем выпекать пирог. Застилаем на дно и по бокам фольгу (если у вас есть керамическое блюдо, то необходимо просто немного смазать его маслом - фольга не обязательна).
Нарезаем бананы кольцами и выкладываем в подготовленную посуду. Туда же добавляем половину черники, 1/4 чайной ложки корицы, 1 столовую ложка меда и накрываем фольгой. Выпекаем 15 минут, пока бананы не станут мягкими.
Затем, в миске, смешиваем овсяные хлопья, половину грецких орехов, разрыхлитель для теста и оставшуюся корицу, все перемешиваем. В отдельной миске взбиваем оставшиеся мед, молоко, яйца и ванилин.
Достаем бананы с черникой из духовки, посыпаем овсяной смесью. Затем равномерно выливаем смесь из молока. Посыпаем оставшимися черникой и грецкими орехами.
Выпекаем пирог в течение примерно 30 минут, или пока сверху не образуется золотисто-коричневого цвета корочка. Для украшения посыпаем сахарной пудрой. Подаём теплым.

5. Диетический пирог с курицей и грибами
на 100грамм - 98.34 ккал Б/Ж/У - 12.12/3.18/4.89

Ингредиенты:
Для начинки:
• Куриное филе 350 г
• Шампиньоны 300 г
• Шпинат (свежий или замороженный) 200 г
• Йогурт натуральный 2 ст. л.
• Лук 1 шт.
• Оливковое масло
Сыр нежирный 40 г

Для теста:
• Яйцо 3 шт.
• Мука пшеничная цельнозерновая 80 г
• Творог нежирный 150 г
• Разрыхлитель теста 5 г

Приготовление:
Куриное филе отварите и нарежьте кубиками.
Шпинат промойте, нарежьте и слегка обжарьте на масле. Грибы и лук нарежьте и потушите до готовности в йогурте.
Для теста смешайте яйца с творогом. Добавьте муку с разрыхлителем и тщательно перемешайте. Выложите на противень половину теста, сделайте бортики.
Далее выложите слоями курицу, шпинат, грибы и тертый сыр. Каждый слой присолите.
Накройте пирог второй половиной теста и защепите края.
Выпекайте 30 минут при 180 *С.
Рецепт рассчитан на 8 порций.

Приятного аппетита!

Низкокалорийная творожная запеканка
100 гр - 98 ккал

Ингредиенты
Творог 1,8%-ый 800 г
Груши «конференц» 2 штуки
Яйцо куриное крупное 3 штуки
овсян.хлопья - 8 ст.л.

Инструкция
1. Выложить в миску творог и яйца, тщательно перемешать.
2. Добавить 8 столовых ложек овсяных хлопьев.
3. Влить 120 мл молока. Перемешать до получения однородной массы.
4. Выложить 3/4 полученной смеси в форму, смазанную маслом.
5. Груши нарезать ломтиками.
6. Выложить груши поверх основного слоя и сверху покрыть остатками творожной массы.
7. Сделать штрейзель: смешать остатки молока и овсяных хлопьев. Распределить поверх запеканки.
8. Выпекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

Пирог с капустой и грибами: выпечка с пользой для фигуры!
на 100грамм - 64.98 ккал Б/Ж/У - 5.56/2.56/5.05

Ингредиенты:
Капуста белокочанная - 200 г
Морковь - 1 шт
Лук - 1 шт
Шампиньоны - 300 г
Перец болгарский - 1 шт

Для теста:
Яйцо куриное - 4 шт
Творог обезжиренный - 3 ст. л
Отруби овсяные - 2 ст. л.
Манная крупа - 1 ст. л
Молоко - 1 ст. л
Сода - 0,25 ч. л

Приготовление:
Овощи нарезаем любым способом, который вам нравится, и укладываем в кастрюлю с толстым дном. Солим, перчим. Накрываем крышкой, ставим на маленький огонь и тушим минут 20.
Нужно, чтоб овощи уменьшились в размерах и были полуготовые, немного хрустящие.
Отделяем желтки от белков. Желтки смешиваем с отрубями, манной крупой, молоком и обезжиренным творожком. Не забываем подсолить и поперчить.
Белки взбиваем отдельно и аккуратно вмешиваем в смесь с желтками. Тесто получается по консистенции, как на шарлотку. Форму смазываем маслом и обсыпаем овсяными отрубями. Выкладываем в форму половину получившегося теста.
Затем начинку. Из начинки лучше убрать лишнюю жидкость, которая получилась при тушении. И сверху остаток теста.
Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 5-7 минут, затем убавляем жар до 180 градусов и выпекаем еще 20-30 минут.

Приятного аппетита!

Творожно-фруктовая запеканка без муки

250 г нежирного творога
1 яйцо
1,5 столовых ложки йогурта
сахарозаменитель или стевия по вкусу
1 банан
2 яблока

На дно формы выложить порезанные бананы и яблоки (можно только яблоки). Залить их смесью из творога, яйца, йогурта, сахарозаменителя
Поставить всё в разогретую до 200С духовку.
Выпекать около часа. Духовку выключить, но дверцу не открывать еще минут 10.
Запеканка хорошо поднимается. Очень легкая и нежная на вкус.

Творожная запеканка с фруктами

на 100 гр 117.61 ккал Б/Ж/У 6.10/6.50/9.23

творог обезжиренный - 250г.
1 яйцо
1,5 столовых ложек сметаны
1,5 столовых ложек сахара или сах.зама (по желанию)
1 банан
2 яблока

1. На дно формы выложить порезанные бананы и яблоки.
2. Залить их смесью из творога, яйца, сметаны, сахара.
3. Поставить всё в разогретую до 200С духовку. Выпекать около часа. (Время выпекания корректируйте соответственно особенностям своей духовки.)
4. Духовку выключить, но дверцу не открывать еще минут 10.
С фруктовой начинкой запеканки можно экспериментировать на ваш вкус

Овсяная запеканка с бананом

Ингредиенты:
• овсяные хлопья - 2 ст.
• сахар - 1/3 ст.
• корица - 1 ч.л.
• соль - 1/2 ч.л.
• какао - 2 ст .л.
• грецкие орехи - 1 ст.
• ягоды - 150 г
• молоко - 2 ст.
• банан - 1-2 шт.

Приготовление:
Смешать хлопья, сахар, корицу, соль, орехи,ягоды и какао. Смешать молоко с сахаром. Смазать глубокий противень маслом, высыпать сухую смесь, выложить половину банана, все залить жидкой смесью и сверху украсить остатками банана. Противень поместить в разогретую до 190° духовку и выпекать в течение 40 минут.

Творожная запеканка с черникой

На 100 грамм: белка 13,2 гр., жира 2 гр., углеводов 9,1 гр., 105,7 ккал

Ингредиенты:
1) Обезжиренный творог 600 гр.,белка 99 гр., углеводов 7,8 гр., 426 ккал
2) Яйцо 100 гр.,белка 12,7 гр., жира 10,9 гр., углеводов 0,7 гр., 157 ккал
3) Черника 150 гр.,белка 1,7 гр., жира 0,9 гр., углеводов 9 гр., 51 ккал
4) Овсяные хлопья 100 гр.,белка 11,9 гр., жира 7,2 гр., углеводов 69,3 гр., 366 ккал
5) Ванилин 2 гр.,углеводов 0,3 гр., 5,8 ккал

Приготовление:
Желтки растереть миксером с ванилином ″добела″, добавить творог и взбить до однородности. Всыпать овсяные хлопья и подмешать чернику. Белки взбить и ввести в массу. Выложить в форму и запекать при 180°С 30 минут.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с морковью (100 гр - 77 ккал)

1 кг моркови
4 яйца
200 г творога
щепотка соли
кунжут или орехи 20 гр
масло раст 1 ч л

Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков.
В желтки добавить творог, перемешать до однородности.
В творог вмешать морковку, потом добавить белки и аккуратно перемешать.
Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми).
Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов.

Для подслащения можно добавить мед, но мне нравится и несладкий вариант.

Творожная запеканка с киви и бананом.
на 100 гр 126.32 ккал Б/Ж/У 7.22/3.71/16.22

Состав:
творог 9% - 200 гр
кефир -1% - 200гр
яйцо - 1 шт
манка - 70 гр
фруктоза - 35 гр
разрыхлитель - 1 щепотка
банан - 65 гр
киви- 2 шт (около 120 гр)

Приготовление:
1. Смешать творог, кефир, яйцо, манку и разрыхлитель и фруктозу
2. Все тщательно перемешать
3. Киви и банан очистить и порезать кружочками
4. Аккуратно соединить фрукты и творожную массу
5. Выпекать 35 - 40 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Красивая овощная запеканка
На 100 гр - 53.67 ккал белки - 2.75 жиры - 2.77 углеводы - 4.29

Ингредиенты:
Кабачок молодой 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор 2 шт.
Яйцо 3 шт.
Сметана (у меня 15 %) 100 гр.
Сыр твёрдый 50 гр.
Чеснок (по желанию) 3 зубчика
Соль

Приготовление :

Кабачок и морковь нарезать тонкими полосками при помощи овощечистки. Помидоры нарезать кружочками.
Каждую полосочку кабачка и моркови скрутить рулетом.
Выложить рулеты в шахматном порядке в форму для запекания (у меня квадратная форма 20 х 20 см) .
Кружочки помидор выложить вдоль формы по всему периметру.
Приготовить заливку. Для этого взбить яйца, сметану, добавить соль и сыр.
Залить заливкой овощи. Сверху по желанию посыпать мелкорубленным чесноком. Запекать в духовке 25 -

30 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Диетическая запеканка за 5 минут

83.29 ккал на 100 г

на 2 порции:
1 пачка творога (200 г)
1-2 яблока
чернослив (5 штук)
активия натуральная
корица
ванилин

творог перемешать с ложкой активии,
яблоко потереть на терке,
чернослив порезать мелко,

Все перемешать, посыпать корицей и ванилином и в микроволновку на 5 минут.

Дать хорошо остыть и пропитаться (не вытаскивая из микроволновки).

Подавать с печеными яблоками,йогуртом и украсив листочком мяты.
очень нежная..и..сочная (из-за добавления яблока)...

Рецепт самой легкой и диетической творожной запеканки

В блюде 4 порции.
Калорий на порцию:158 ккал, 20,5г белков, 2,7г жиров, 13,3г углеводов.

Ингредиенты:
- 400 грамм обезжиренного творога (лучше выбрать прессованный, а не рассыпчатый);
- 1 яйцо;
- 1-2 ст. л. муки (лучше взять овсяную или рисовую муку);
- 1 ст.л. меда (или другого натурального подсластителя, например, агавы или стевии);
- 1 крупная груша/яблоко (очистите и порежьте кубиками).

Как приготовить:
1. Духовку разогрейте до 180 градусов;
2. Все ингредиенты перемешайте миксером, консистенция должна быть густая (если творог влажноват, слейте с него по возможности всю лишнюю жидкость и добавьте в тесто дополнительную ложку муки);
3. Смажьте керамическую или другую форму, простелите пергаментом;
4. Выложите тесто в форму, разровняйте и выпекайте в течение 35-45 минут в зависимости от вашей духовки до появления золотистой корочки;
5. Охладите в форме;
6. Подавайте с ягодами, фруктами, орешками и натуральным йогуртом.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с яблоками и маком
на 100грамм - 144.87 ккал Б/Ж/У - 6.39/6.22/15.84

Ингредиенты:
70 г творога
1 среднее яйцо
1-2 ст.л. меда
1 среднее яблоко
1 ст.л. мака

Приготовление:
Взбейте творог с яйцом (не до пены), затем добавьте в творог мед, мак и натертое яблоко. Пусть вас не смущает жидкая консистенция, при запекании запеканка хорошо схватывается, но при этом остается сочной и мягкой. Разложите по формочкам и готовьте:
- в пароварке в течение 20-25 минут
- в духовке 15-20 минут при температуре 200С
- в аэрогриле 30 минут на средней решетке при температуре 200С

Приятного аппетита!

Овсяная запеканка с бананом

Ингредиенты:
• овсяные хлопья - 2 ст.
• сахар - 1/3 ст.
• корица - 1 ч.л.
• соль - 1/2 ч.л.
• какао - 2 ст .л.
• грецкие орехи - 1 ст.
• ягоды - 150 г
• молоко - 2 ст.
• банан - 1-2 шт.

Приготовление:
Смешать хлопья, сахар, корицу, соль, орехи,ягоды и какао. Смешать молоко с сахаром. Смазать глубокий противень маслом, высыпать сухую смесь, выложить половину банана, все залить жидкой смесью и сверху украсить остатками банана. Противень поместить в разогретую до 190° духовку и выпекать в течение 40 минут.

Запеканка из кабачков
на 100грамм - 52.17 ккал Б/Ж/У - 3.55/2.31/4.06

Ингредиенты:
Кабачок – 1 шт
Яйцо – 2 шт
Сыр нежирный – 75 г
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Зелень – по вкусу
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Кабачок вымыть (молодые кабачки чистить не требуется), нарезать тонкими слайсами.
Кабачок разложить в огнеупорной форме.
В миске соединить яйца, йогурт, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
Яичной смесью залить кабачки. Сверху посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 190 градусов духовку до готовности. Готовность можно определить по румяной корочке или проткнуть шпажкой, кабачки должны быть мягкими.

Приятного аппетита!

Творожные мини-запеканки с сыром и овощами
на 100грамм - 104.08 ккал Б/Ж/У - 12.55/4.67/2.8

Ингредиенты:
200 гр творога (2% или обезжиренного)
50 гр твердого сыра (лучше брать сыр низкой жирности до 20%)
1 помидор средней величины
1 небольшой перец
2 яйца
20 гр рубленной зелени (петрушка, базилик)

Приготовление:
1. Творог растереть с яйцами, добавить нарезанные мелкими кубиками помидор и перец, зелень, тертый на крупной терке сыр.
2. Выложить массу в формы для кексов (идеально - силиконовые), заполняя их до верху.
3. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут до зарумянивания. После этого вынуть из духовки и дать немного остыть.
4. Центр запеканок при остывании немного осядет, при подаче на стол в центр можно положить 1 чайную ложку йогурта или сметаны и украсить рубленной зеленью.

Приятного аппетита!

Запеканка из овощей с сыром: супер-витаминный ужин!
на 100грамм - 45.83 ккал Б/Ж/У - 1.86/2.28/4.69

Ингредиенты:
Баклажаны - 3 шт
Кабачки - 2 шт
Помидоры - 4 шт
Перец болгарский красный - 2 шт
Перец болгарский желтый - 2 шт
Лук - 2 шт
Кинза свежая - 15 г
Петрушка свежая - 15 г
Моцарелла - 70 г
Сыр твердый нежирный - 100 г

Для маринада:
Оливковое масло - 50 мл
Белый винный уксус - 2 ст. л
Чеснок - 10 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для маринада смешать оливковое масло, белый винный уксус, натёртый чеснок. Зелень нарубить.
Баклажаны, кабачки и помидоры(берите твёрдые, чтобы поменьше было сока) нарезать толщиной 1 см., лук - полукольцами.
Сложить овощи в миску, залить маринадом, посолить, поперчить. И оставить мариноваться на 10-15 минут. (Лук репчатый лучше замариновать в отдельной посуде, в дальнейшем при обжаривании, будет удобней).
Пока маринуются овощи, болгарский перец ставим на решетку в духовку под гриль на 240 градусов, даём обуглиться со всех сторон, и сразу помещаем в пакет минут на десять. Затем, снять с них кожицу,

почистить семена, нарезать полосками. Порциями обжарить на сковороде (можно гриль-сковороде) лук, баклажаны, кабачки и помидоры. Каждый вид овощей лучше жарить отдельно, так как степень готовности у всех разная. В огнеупорную форму первым слоем укладываем баклажаны. Посолить, поперчить. Сверху посыпать рубленной зеленью.
Следующим слоем идут кабачки, посолить, поперчить. На кабачки выкладываем обжаренный на сковороде (гриле) репчатый лук. На лук - болгарский перец. На перец выложить нарезанную моцареллу (или можно просто порвать её руками)
На моцареллу выложить помидоры, посолить поперчить(если нужно), натереть сыр, или нарезать тонкими пластинками при помощи овощерезки.
Форму накрываем фольгой, и ставим в нагретую духовку до 180-200С на 30-45 минут, в зависимости от того, какой степени готовности Вы хотите получить овощи. Овощи получаются "хрусткими" за 30 минут, и более мягкие за 45 минут. В конце запекания, за 5 минут, уберите фольгу, и дайте сыру подрумянится.

Приятного аппетита!

Запеканка с сыром, грибами и курицей
на 100грамм - 82.8 ккал Б/Ж/У - 12.64/2.77/1.42

Ингредиенты:
200 г филе курицы
200 г шампиньонов
Тертый нежирный сыр 30 г
100 г йогурт натуральный

1 яйцо целое, 2 яичных белка;
Перец черный, соль по вкусу

Приготовление:
1. Курицу отварить так, как вы любите
2. Шампиньоны отварить
3. Все мелко порезать
4. Яйцо взбить с белками, посолить
5. Йогурт смешать с перцем и солью
6. Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40.
7. Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.

Приятного аппетита!

Запеканка из кабачков с фаршем и сметаной
на 100грамм - 71.27 ккал Б/Ж/У - 4.1/4.26/3.94

Ингредиенты:
Кабачки молодые 3 штуки
Фарш мясной 500 г
Помидоры 450 г
Лук репчатый 1 головка
Сыр твердый 200 г
Сметана 200 г
Томатная паста 2 столовые ложки
Яйцо куриное 2 штуки

Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Масло оливковое 20 мл

Приготовление:
1. Лук обжарить на оливковом масле, добавить фарш и томатную пасту. Обжарить до готовности фарша.
2. Кабачки натереть на крупной терке, лишнюю влагу отжать.
3. Яйца взбить со сметаной.
4. Форму для запекания застелить пергаментом и уложить слоями: обжаренный фарш, кабачок, залить смесью яйца и сметаны, положить помидоры, порезанные кольцами и сверху посыпать тертым сыром.
5. Запекать при температуре 180 градусов 30 минут.

Приятного аппетита!

Кабачки с чесноком в духовке

Итого на 100 грамм - 72.83 ккал: Белки - 7.56Жиры - 2.13 Углеводы - 3.4

Ингредиенты:

Кабачок – 200 г
Чеснок – 3 зуб.
Сыр – 80 г
Укроп – 2 вет.
Петрушка – 2 вет.
Растительное масло – 4 ст.л.

Перец чёрный молотый – по вкусу
Соль – по вкусу

Приготовление:

Кабачок помыть, нарезать дисками. Сложить в миску. Добавить мелко нарезанные укроп и петрушку. Влить растительное масло, добавить выдавленный через пресс чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать всё руками, чтобы чесночная масса равномерно распределилась по кабачкам. Выложить кабачки в форму или, как мы предлагаем, порциями на пекарской бумаге.
Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 25 минут.
Вынуть из духовки и посыпать натёртым сыром.
Запекать ещё 5 минут. Блюдо подать горячим как основное или как гарнир к мясу.

Приятного аппетита!

Сырный пирог

На 100г : Б 10.9/Ж 1,73/У 9,25/Ккал 95,5

Ингредиенты:

Нежирный творог — 360 г
Овсяная мука — 80 г
Яйцо — 1 шт. белка — 2 шт.
Твёрдый нежирный сыр — 150 г

Приготовление:

1) Смешать 2 пачки творога, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
2) 100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы.
3) Накрываем сырный слой оставшимся тестом.
4) Посыпаем сыром (50 гр)
И в духовку до готовности)

Приятного аппетита!

Запеканка с цветной капустой и курицей в соусе
на 100грамм - 64.64 ккал Б/Ж/У - 9.14/1.31/4.26

Ингредиенты:
Куриное филе - 600 г
Капуста цветная - 1 кг
Перец сладкий - 1 шт
Помидор - 2 шт
Лук - 1 шт
Сыр - 100 г
Чеснок -5 г
Томатная паста - 3 ст. л

Зелень - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Цветную капусту разобрать на соцветия. Опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Откинуть на дуршлаг и слить лишнюю воду. Один стакан воды оставить для соуса. Куриное филе нарезать на кусочки, посолить, поперчить и выложить в разогретую сковороду с каплей масла. Обжарить куриное мясо на сильном огне со всех сторон.
В смазанную маслом форму выложить половину капусты. Вторым слоем положить курицу. Готовим соус. Нарезанный репчатый лук и чеснок слегка обжарить. Добавляем нарезанные помидоры, сладкий перец и тушим минут 5. В миске перемешать томатную пасту, 1 стакан воды, соль, перец молотый и подсластитель. Добавляем томатный соус к пассеровке, перемешиваем и 1-2 минуты тушим. Выкладываем половину соуса на мясо. Затем кладем вторую половину капусты и верхним слоем кладем соус. Посыпаем тертым сыром, зеленью и ставим в разогретую духовку до 180 - 190 гр на 30 минут потомиться и пропитаться соусом.

Приятного аппетита!

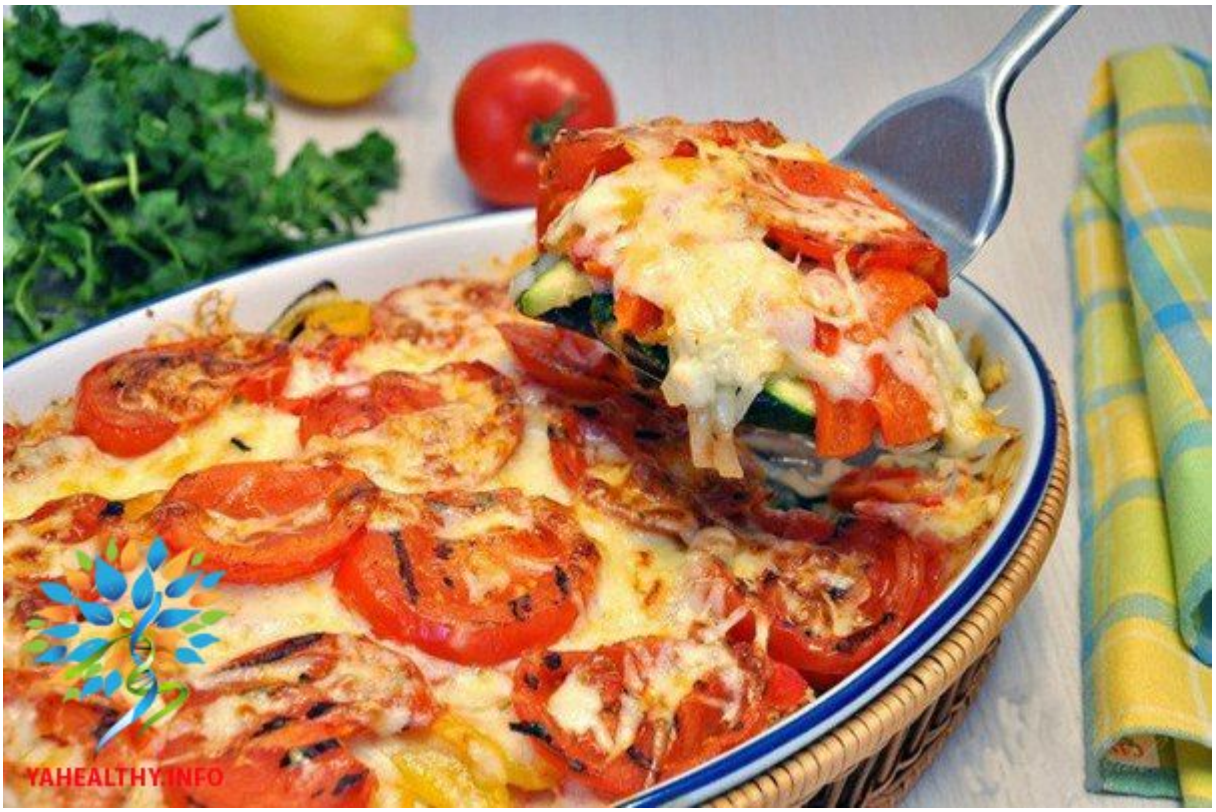
Заливной грушевый пирог
на 100грамм - 137.14 ккал Б/Ж/У - 3.64/3.8/23.3

Ингредиенты:
Груши (крупные) — 4 шт.

Сметана нежирная — 250 г
Яйца куриные — 3 шт.
Сахарозаменитель — 100 г
Мука — 150 г
Разрыхлитель — 2 ч. л.
Щепотка соли
Корица — 1 ч. л.

Приготовление:
1. Взбить яйца с сахарозаменителем в пышную пену. Постепенно, продолжая взбивать, добавить сметану.
2. Просеять муку вместе с разрыхлителем и солью. Перемешать тесто до однородности.
3. Груши очистить от кожуры и нарезать вдоль на аккуратные дольки.
4. Груши выложить слегка внахлест в форму для запекания. Залить тестом и поставить в разогретую до 180°С духовку примерно на 1 час (можно выпекать дольше, закрыв форму фольгой, если груши окажутся очень сочные).
5. Остудить пирог в форме в течение 30 минут. Затем перевернуть пирог на блюдо.

Приятного аппетита!



Запеканка из овощей с сыром: супер-витаминный ужин!
на 100грамм - 45.83 ккал Б/Ж/У - 1.86/2.28/4.69

Ингредиенты:
Баклажаны - 3 шт
Кабачки - 2 шт
Помидоры - 4 шт

Перец болгарский красный - 2 шт
Перец болгарский желтый - 2 шт
Лук - 2 шт
Кинза свежая - 15 г
Петрушка свежая - 15 г
Моцарелла - 70 г
Сыр твердый нежирный - 100 г

Для маринада:
Оливковое масло - 50 мл
Белый винный уксус - 2 ст. л
Чеснок - 10 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для маринада смешать оливковое масло, белый винный уксус, натёртый чеснок. Зелень нарубить.
Баклажаны, кабачки и помидоры(берите твёрдые, чтобы поменьше было сока) нарезать толщиной 1 см., лук - полукольцами.
Сложить овощи в миску, залить маринадом, посолить, поперчить. И оставить мариноваться на 10-15 минут. (Лук репчатый лучше замариновать в отдельной посуде, в дальнейшем при обжаривании, будет удобней).
Пока маринуются овощи, болгарский перец ставим на решетку в духовку под гриль на 240 градусов, даём обуглиться со всех сторон, и сразу помещаем в пакет минут на десять. Затем, снять с них кожицу, почистить семена, нарезать полосками. Порциями обжарить на сковороде (можно гриль-сковороде) лук, баклажаны, кабачки и помидоры. Каждый вид овощей лучше жарить отдельно, так как степень готовности у всех разная. В огнеупорную форму первым слоем укладываем баклажаны. Посолить, поперчить. Сверху посыпать рубленной зеленью.
Следующим слоем идут кабачки, посолить, поперчить. На кабачки выкладываем обжаренный на сковороде (гриле) репчатый лук. На лук - болгарский перец. На перец выложить нарезанную моцареллу (или можно просто порвать её руками)
На моцареллу выложить помидоры, посолить поперчить(если нужно), натереть сыр, или нарезать тонкими пластинками при помощи овощерезки.
Форму накрываем фольгой, и ставим в нагретую духовку до 180-200С на 30-45 минут, в зависимости от того, какой степени готовности Вы хотите получить овощи. Овощи получаются "хрусткими" за 30 минут, и более мягкие за 45 минут. В конце запекания, за 5 минут, уберите фольгу, и дайте сыру подрумянится.

Приятного аппетита!

Диетический рататуй
на 100грамм - 38.77 ккал Б/Ж/У - 0.78/1.77/4.69

Ингредиенты:
Баклажан 1 шт
Кабачок 1 шт
Сладкий перец 1 шт
Помидоры 2 шт
Лимонный сок 3 ст. л.

Чеснок 3 зуб.
Острый перчик 0.5 шт
Базилик, укроп
Маслины 5 шт
Соль по вкусу
Оливковое масло - 2 ст.л.

Приготовление:

Баклажан, кабачок, перец, помидоры нарезать кружочками. Баклажаны и кабачки натереть солью (совсем немного). Выложить в смазанную оливковым маслом форму, чередуя каждый овощ.
Сделать соус: смешать чеснок, продавленный через пресс, мелко порубленный острый перец, мелко порубленный укроп, базилик и масло. Добавить немного соли.
Смазать соусом овощи, форму накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180С духовку на 45 минут.
Снять фольгу, сбрызнуть овощи лимоном, посыпать маслинами и снова убрать в духовку еще на 15 минут (уже без фольги).
После того, как рататуй готов - дайте ему постоять под крышкой минут 15.

Приятного аппетита!

Рисовая запеканка с сыром и брокколи
на 100грамм - 204.21 ккал Б/Ж/У - 5.97/2.24/40.92

Ингредиенты:
1 стакан риса
100 г нежирного сыра
средний вилок свежей или замороженной капусты брокколи
1 крупная луковица
1/4 стакана обезжиренного молока
2 столовые ложки оливкового масла
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Приготовление:
1. Отварите рис до готовности;

2. Брокколи тоже отварите и разделите на соцветия;
3. Сыр натрите;
4. Луковицу мелко нарежьте;
5. Яйцо взбейте с молоком;
6. Соедините все ингредиенты, выложите в смазанную оливковым маслом посуду для запекания и выпекайте при температуре 200° в течение 45 минут.

Приятного аппетита!

Низкокалорийная овощная запеканка, вариант на завтрак
на 100грамм - 71.99 ккал Б/Ж/У - 6.3/3.7/3.89

Ингредиенты:
Замороженная капуста брокколи 400 г
Замороженная цветная капуста 400 г
Морковь 1 штука
Перец болгарский красный 1 штука
Стебель сельдерея 4 штуки
Молоко 300 мл
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр нежирный 200 г

Приготовление:

1. Брокколи и цветную капусту положить в кипящую воду и варить 3 минуты (когда снова закипит вода). Далее слить в дуршлаг и промыть водой.
2. Морковь натереть на крупной терке, болгарский перец и сельдерей нарезать.
3. Яйца взбить блендером и потом добавить молоко и соль, перец по вкусу. Сыр натереть и добавить в молочную смесь.
4. Духовку разогреть до 180 градусов. Форму для запекания застелить пергаментом, положить все овощи и залить молочной смесью. Запекать примерно 45 минут. Молочная смесь должна превратиться в омлет и сыр покрыться золотистой корочкой.

Белковый пирог с сырной начинкой

На 100 гр - 153.65 ккал белки - 18.13 жиры - 4.34 углеводы - 8.25

Ингредиенты:
Обезжиренный творог 360 г
Овсяная мука (молотые хлопья) 80 г
Яйцо 1 шт.
Белок 2 шт.
Твёрдый нежирный сыр 150 г
Специи по вкусу

Приготовление:
Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
100 г сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы.
Накрываем сырный слой оставшимся тестом.
Посыпаем сыром (50 г)

И в духовку до готовности.
Приятного аппетита!

Творожно-капустная запеканка
на 100грамм - 57.14 ккал Б/Ж/У - 7.45/1.35/3.46

Ингредиенты:
Капуста 300 г
Творог обезжиренный 250 г
Чеснок 5 г
Молоко обезжиренное 200 мл
Яйцо 100 г (2 шт.)
Тмин, укроп (семена) - по щепотке
Соль, молотый перец черный - по вкусу.

Приготовление:
Творог смешать с молоком, яйцом и тмином. Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды примерно 15 минут, добавить соль и измельченный чеснок. Выложить капусту в форму для запекания, залить смесью творога, яиц и молока, перемешать. Поставить в духовку на 35 минут при температуре 180-200 градусов.

Приятного аппетита!

Овощная запеканка с курицей
на 100грамм - 56.73 ккал Б/Ж/У - 5.19/2.41/3.76

Ингредиенты:
Отварная куриная грудка 300 гр
200 гр. грибов,
1 кабачок,
200 гр. отварной брокколи,
1 луковица,
1 яйцо,
4 ст.л сметаны,
1 ч.л. горчицы,
соль и перец по вкусу,
оливковое масло 2 ст л

Приготовление:
1. Грибы порезать и обжарить с измельченным луком на оливковом масле.
2. Формируем запеканку: нижний слой обжаренные грибы, следом натертый на крупной терке кабачок, кусочки отварной брокколи. В конце добавляем кусочки отварной куриной грудки.
3. Взбиваем яйцо с солью и перцем, добавляем сметану и горчицу, хорошо перемешиваем. Заливаем нашу запеканку яичной смесью и запекаем в духовке при температуре 200 градусов до румяной корочки около 20 минут.

Приятного аппетита!

Мини-запеканка с курицей и брокколи: удобно брать с собой!
на 100грамм - 114.09 ккал Б/Ж/У - 14.32/5.21/2.17

Ингредиенты:
Куриное филе – 150 г
Сладкий перец – 10 г
Брокколи – 120 г
Яйца – 2 шт
Йогурт натуральный – 60 г
Сыр нежирный - 70 г
Сода - 3 г
Специи - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Нарезаем мясо маленькими кусочками. Можно его слегка обжарить с 1 чайной ложкой масла и специями. В миске смешать яйца, специи и йогурт. Сюда же добавить натертый сыр. Режем перец кубиками, брокколи – можно взять замороженную – разделить на соцветия. Все соединить и перемешать. Выложить в формы для кексов. Указанное количество продуктов ровно помещается в стандартную силиконовую форму для приготовления 6-ти кексов.Поставить в духовку и выпекать до готовности. Поскольку куриное мясо брала сырое, а с силиконом духовку сильно не раскочегаришь, запеканка с курицей готовилась минут 40-50.

Приятного аппетита!

Идеальный обед: запеканка с цветной капустой и курицей
на 100грамм - 82.98 ккал Б/Ж/У - 10.07/3.14/3.36

Ингредиенты:
Куриное филе - 500 г
Капуста цветная - 800 г
Яйца - 6 шт
Лук - 1 шт
Йогурт натуральный - 100 мл
Карри - 1 ч. л
Масло оливковое - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Отварите цветную капусту в кипящей воде, примерно 3-5 минут. Затем откиньте на дуршлаг. Вливаем в чашу мультиварки масло, включаем режим "Жарка" 15 минут. Куриную грудку нарезаем небольшими кусочками и помещаем в чашу. Готовим при закрытой крышке, периодически помешивая. Добавьте к курице порезанный репчатый лук. Яйца взбиваем с йогуртом, солью, перцем и карри.
15 минут истекли, добавляем отваренную капусту к курице и вливаем яичную смесь. Крышку мультиварки закрываем.
Готовим в режиме "Тушение" 40 минут.

Приятного аппетита!

Фриттата
на 100грамм - 92.35 ккал Б/Ж/У - 5.77/5.66/4.17

Ингредиенты:
— 4 яйца;
— 2 крупных помидора;
— 1 головка лука;
— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;
— перец, соль, мускатный орех.

Приготовление:
На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Приятного аппетита!

Пирог с грибами и сыром, который можно всем!
на 100грамм - 86.28 ккал Б/Ж/У - 7.03/5.07/3.3

Ингредиенты:
Овсяные отруби – 4 ст. л (смолоть в муку)
Яйца – 2 шт
Разрыхлитель – 1 ч. л
Вода – 2 ст. л
Соль - 3 г

Начинка:
Шампиньоны – 350 г
Лук – 1 шт
Оливковое масло – 2 ч. л
Соль, перец - по вкусу

Заливка:
Натуральный йогурт – 4 ст. л
Яйцо – 1 шт
Молоко 1% – 1 ст. л
Сыр - 50 г
Чеснок – 5 г
Соль - по вкусу

Приготовление:
Включить духовку – пусть греется. Желтки отделить от белков. Желтки, отруби, разрыхлитель, воду и соль тщательно перемешать. Соли нужно совсем немного, не переборщите. Взбить белки. Если будете это делать венчиком – то лучше сначала взбить белки, а затем смешать отруби, желтки воду и т.д. Соединить белки с отрубной смесью и аккуратно перемешать, снизу вверх, стараясь, чтобы белки не опали. Выложить в форму. Поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности. Корж можно пересушить – это пойдет ему на пользу. Пока корж печется – займемся начинкой. Режем лук кубиками и обжариваем на масле на сковородке, помешивая. Добавляем грибы. Если грибочки лесные – то их, конечно же, предварительно нужно отварить. Тушим грибочки, помешивая, до испарения жидкости. В процессе добавляем соль, перец по вкусу, лавровый листик.
На готовый корж выкладываем грибочки, убрав лавровый лист, и заливаем заливкой. Для заливки – смешать все компоненты и примерно половину натертого сыра. Заливка по консистенции должна получится как сметана и, если получается гуще, можно добавить молока. Заливаем наш пирог и посыпаем тертым сыром. Ставим снова в духовку и выпекаем до готовности: сыр должен расплавиться, а заливка перестать растекаться.

Приятного аппетита!

Простая и вкусная овощная запеканка
на 100грамм - 80.48 ккал Б/Ж/У - 3.64/5.53/4.06

Ингредиенты:
Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик

Сыр – 50 гр
Соль, молотый черный перец по вкусу
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Приготовление:
Все быстро и очень просто!
Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками.
Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата!
Перед подачей просто можно добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой.

Запеченная брюссельская капуста.
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 97.39/9.56/4.58

Ингредиенты:
Брюссельская капуста 0,5 кг
Сметана 4 ст. л.
Сыр твердый 150 гр.
Соль
Специи

Приготовление:
Брюссельскую капусту выложить в кастрюлю, залить водой, после закипания воду посолить и кипятить еще 5 минут, потом откинуть на дуршлаг. Дальше выкладываем капусту в жароустойчивую посуду, добавляем сметану соль и специи, сверху натираем сыр, ставим в духовой шкаф. Запекать при температуре 190 с до золотистой корочки.

Приятного аппетита!

Пирог с капустой и грибами: выпечка с пользой для фигуры!
на 100грамм - 64.98 ккал Б/Ж/У - 5.56/2.56/5.05

Ингредиенты:
Капуста белокочанная - 200 г
Морковь - 1 шт
Лук - 1 шт
Шампиньоны - 300 г
Перец болгарский - 1 шт

Для теста:
Яйцо куриное - 4 шт
Творог обезжиренный - 3 ст. л
Отруби овсяные - 2 ст. л.
Манная крупа - 1 ст. л
Молоко - 1 ст. л
Сода - 0,25 ч. л

Приготовление:
Овощи нарезаем любым способом, который вам нравится, и укладываем в кастрюлю с толстым дном. Солим, перчим. Накрываем крышкой, ставим на маленький огонь и тушим минут 20.
Нужно, чтоб овощи уменьшились в размерах и были полуготовые, немного хрустящие.
Отделяем желтки от белков. Желтки смешиваем с отрубями, манной крупой, молоком и обезжиренным творожком. Не забываем подсолить и поперчить.
Белки взбиваем отдельно и аккуратно вмешиваем в смесь с желтками. Тесто получается по консистенции, как на шарлотку. Форму смазываем маслом и обсыпаем овсяными отрубями. Выкладываем в форму половину получившегося теста.
Затем начинку. Из начинки лучше убрать лишнюю жидкость, которая получилась при тушении. И сверху остаток теста.
Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 5-7 минут, затем убавляем жар до 180 градусов и выпекаем еще 20-30 минут.

Приятного аппетита!

Диетический ужин: быстрый пирог с капустой
на 100грамм - 77.42 ккал, Б/Ж/У - 7.71/3.52/3.76

Ингредиенты:
500 г куриного фарша
1 лук
2 яйца
1/2 кочана капусты
2 ст. л. томатной пасты
100 мл натурального йогурта
соль, перец

Приготовление:
1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде до мягкости.
Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.
2. Смазать оливковым маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с тыквой

Ингредиенты для рецепта - Запеканка из тыквы с творогом:

3 яйца
1 пачка творога
~300 г тыквы, натертой на терке
щепотка соли
изюм

Приятного аппетита!

Диетический пирог для худеющих

Ах, как хочется чего нибудь сладенького, грустно вздохнет каждая, сидящая на какой-нибудь диете. Так не долго и до депрессии.. Но спасение есть! Будем поднимать настроение настоящим вкусным пирогом! Правда диетическим…

Диетический пирог из яблок очень быстро готовится. Если к вам во-вот обещают нагрянуть на чаепитие подружки, которые тоже озабочены своей фигурой, беритесь за дело и через полчаса на вашем столе уже будет стоять вкуснейший воздушный торт, который просто тает во рту.

Ингредиенты:

яйцо — 1 штука,
5-6 крупных яблок с кислинкой (например Антоновка),
обезжиренный кефир или йогурт (он менее кислый) — 500мл,
сода для гашения,
овсяные хлопья (желательно Экстра) — 4ст.л.,
манная крупа — 4ст.л.,
немного ванили или корицы (кому как больше нравится),
можно добавить изюм или курагу.
Итак, готовим: в глубокую миску или вазу выливаем 500мл. кефира и добавляем немного соды для гашения. Отдельно взбиваем яйцо и выливаем его в миску к кефиру. Всыпаем хлопья и манку. Нужно оставить минут на 15-20, чтобы манка слегка разбухла.

Отдельно готовим яблоки — моем, чистим от кожуры и сердцевины (кожуру можно не удалять — в ней содержится полезный пектин). Небольшим количеством масла (оливкового) смазываем форму и режем на него яблоки ломтиками. Заливаем полученным тестом. И в духовку на 30-40 минут при температуре 180 градусов.

Даем пирогу остыть, аккуратно вынимаем из формы, нарезаем и наслаждаемся! К такому пирогу замечательно подойдет полезный зеленый чай или чай с имбирем. Приятного аппетита!

Вкусная запеканка из куриного филе
на 100грамм - 103.76 ккал Б/Ж/У - 16.15/2.14/4.16

Ингредиенты:
Куриное филе - 800 г
Лук - 1 шт
Кабачок - 300 г
Яйцо -1 шт
Овсяные хлопья - 4 ст. л
Сыр - 50 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Делаем фарш из куриного филе, также измельчаем луковицу и кабачок. Все соединяем, добавляя яйцо, овсяные хлопья, соль, перец и хорошо перемешиваем. Берем противень (с бортиками, т.к. кабачок даст сок в духовке), застилаем его бумагой для выпечки и промазываем маслом (так она будет лучше держать влагу от кабачка). Выкладываем куриный фарш на бумагу в виде пирога высотой не более 2,5 см. и придаем ему форму прямоугольника. Сверху посыпаем сыром и ставим в разогретую до 200С духовку. Запекается такой пирог около 25 минут и после образования золотистой корочки его можно считать готовым.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка с томатами и чесноком, приготовь на ужин!
на 100грамм - 52.74 ккал Б/Ж/У - 10.57/0.08/2.58

Ингредиенты:
Мягкий обезжиренный творог 500 г
Томаты 2-3 шт.
Чеснок 2 зубчика
Петрушка пучок
Паприка
2 белка яичных (можно вместе с желтком, но калорийность увеличится)

Приготовление:
В мягкий творог добавляем веточку рубленной петрушки, измельченный чеснок, паприку. Взбиваем белки и добавляем в творог.
Сверху аккуратно выкладывает томаты , присыпаем паприкой и в духовку пока не подрумянится.

Приятного аппетита!

Пирог из лаваша с творогом и сыром
на 100грамм - 130.05 ккал Б/Ж/У - 11.12/3.55/13.19

Ингредиенты:
Лаваш армянский 2 шт.
Творог 0% 500 г
Сыр Сулугуни 200 г
Кефир обезжиренный 400 мл
Укроп, соль

Приготовление:
На крупной терке измельчить сыр, добавить его к творогу, посолить и хорошо перемешать.
Нарезать лаваш на одинаковые по размеру пласты.
Выложить первый лист лаваша на глубокий противень и смазать кефиром.
Выложить творожно-сырную начинку.
Следующий лист лаваша вымочить в кефире, аккуратно перенести его на противень.
Сверху снова выложить начинку, затем снова вымоченный в кефире лаваш.
Последним слоем должен быть лаваш.
Сверху посыпать его обильно тертым сыром и мелко нарезанным укропом.
Отправить в духовку на 30-35 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Диетический пирог с рыбой и яйцом
на 100грамм - 91.66 ккал Б/Ж/У - 12.97/3.5/1.52

Ингредиенты:
для коржа:
• 1 яйцо
• 2 яичных белка
• 2 ст. л клетчатки
• 2 ст. л. овсяных отрубей

для начинки:
• 150 г филе минтая
• 2 яичных белка отварных
• 30 г нежирного сыра
• зелень по вкусу

Приготовление:
Корж - все ингредиенты смешать , вылить получившуюся массу в форму. Выпекать 20 минут при температуре 180 градусов.
Начинка - филе минтая перекрутить в мясорубке. Белки порезать мелко. Смешать с фаршем, посолить.
На готовый корж выложить начинку. Сверху посыпать натертым сыром. И опять в духовку минут на 15-20.

Приятного аппетита!

Быстрый пирог с капустой и куриного фарша: на ужин!
на 100грамм - 77.42 ккал Б/Ж/У - 7.71/3.52/3.76

Ингредиенты:
500 г куриного фарша
1 лук
2 яйца
1/2 кочана капусты
2 ст. л. томатной пасты
100 мл натурального йогурта
соль, перец

Приготовление:
1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде до мягкости.
Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.
2. Смазать оливковым маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.

Запеканка из кабачков
на 100грамм - 52.17 ккал Б/Ж/У - 3.55/2.31/4.06

Ингредиенты:
Кабачок – 1 шт
Яйцо – 2 шт
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Сыр нежирный – 75 г
Зелень – по вкусу
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Кабачок вымыть (молодые кабачки чистить не требуется), нарезать тонкими слайсами.
Кабачок разложить в огнеупорной форме.
В миске соединить яйца, йогурт, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
Яичной смесью залить кабачки. Сверху посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 190 градусов духовку до готовности. Готовность можно определить по румяной корочке или проткнуть шпажкой, кабачки должны быть мягкими.

Приятного аппетита!

Очень простая запеканка с гречкой и курицей
на 100грамм - 161.31 ккал Б/Ж/У - 16.98/3.96/13.93

Ингредиенты:
300 г куриного филе
4 ст. л. готовой (отварной) гречки
100 г овощной смеси
3 яйца
соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:
Мясо режем на мелкие кусочки. Добавляем все остальные ингредиенты, перемешиваем, выливаем в форму для выпечки и отправляем в духовку.
Выпекать при 180 градусах 45-50 минут.

Приятного аппетита!

Гречневая запеканка с шампиньонами

На 100 гр. ккал-116 Б/Ж/У 7/2.5/18

Ингредиенты:

Греча ядрица-200 грамм
Шампиньоны-300 грамм
Лук репчатый-1 средняя шт
Йогурт натуральный-150 мл
Яйцо сырое-1 штука
Соль,перец-по вкусу

1)Гречу отварить до готовности,так чтобы она была рассыпчатая.
2)Шампиньоны помыть,нарезать произвольно.Лук мелко нашинковать.Сложить грибы и лук в сотейник,добавить немного воды и тушить около 15 минут.
3)Яйцо взбить вилочкой и смешать с йогуртом
4)Соединить грибы,гречу и смесь йогурта с яйцом.Все посолить и поперчить по вкусу.Выложить в форму

для запекания и поставить в духовку на 35 минут при температуре 190-200 градусов.

Овощная запеканка
на 100грамм - 63.85 ккал Б/Ж/У - 4.45/3.11/4.52

Ингредиенты:
300 гр-кабачок
1-помидор
1-лук
1-морковь
соль, перец по вкусу
укроп (любая зелень)
50 гр-сыр

Соус:
2-яйца
100 мл-молоко
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок почистить удалить семена,порезать полукольцами тонко,лук,морковь,помидор полукольцами.Форму для выпекания смазать маслом,выложить морковь с луком,кабачок,помидор посолить,поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200 гр. Овощи зарумянятся,вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль.перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.

Приятного аппетита!

Творожно-гречневая запеканка
на 100грамм - 179.61 ккал Б/Ж/У - 10.86/4.6/24.43

Ингредиенты:
Гречневая крупа 1 стакан
Некислый творог 200 г
Сметана для теста 0,5 стакана
Сметана для смазывания 1-2 ст. ложки
Яйцо 2 шт.
Сахарозаменитель по вкусу
Соль 0,5 ч.л.

Приготовление:
Крупеник готовится на основе гречневой каши, поэтому сперва нужно ее отварить. В немного остывшую гречневую кашу добавьте творог, сметану, яйца, сахарозаменитель и соль и хорошо перемешайте. Выложите эту массу в форму для запекания, смажьте сверху сметаной и поставьте в разогретую до 180С духовуку на 30-40 минут — до легкого зарумянивания запеканки. В классическом варианте при подаче на стол горячий крупеник поливают растопленным сливочным маслом, но это не обязательно. Есть творожно-гречневую запеканку можно как в горячем, так и в холодном виде.

Приятного аппетита!

Кабачковая запеканка
на 100грамм - 133.19 ккал Б/Ж/У - 7.1/4.79/15.35

Ингредиенты:
400 грамм кабачка,
100 грамм сыра нежирного,
2 яйца,
100 грамм сметаны,
0,5 чайной ложки гашеной соды,
150 грамм муки,
Зелень по вкусу,
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Кабачок натереть, отжать хорошенько. Сыр очень мелко порезать или натереть, порезать зелень. Соду перемешать со сметаной, оставить на 5 мин, добавить яйца, соль, перец, взбить вилкой, всыпать муку, перемешать. Затем туда же выложить сыр, кабачок и зелень, смешиваем и выливаем в форму небольшого диаметра. Запекать 40-50 мин при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

5 рецептов идеальных диетических запеканок на все случаи жизни!
Не знаешь, что делать - приготовь запеканку!
Сохрани себе!

1. Овощная запеканка
На 100 гр - 70.15 ккал белки - 2.45 жиры - 4.92 углеводы - 4.15

Ингредиенты:
Небольшой баклажан – 2 шт.
Средний помидор – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Сыр сулугуни – 50 гр
Молотый черный перец
Перец с лимонный ароматом
Сухие травы по вкусу
Оливковое масло – 2 ст.л.

Приготовление:
Все быстро и очень просто! Заранее разогреваем духовку до 230°С. Баклажаны и помидоры разрезаем на достаточно тонкие кружочки. Чеснок не рубим мелко, как обычно, а режем очень крупно. Сыр сулугуни режем на тонкие ломтики. Берем жаропрочную посудину и выкладываем в неё овощи внахлест, чередуя баклажаны, помидоры и сыр. Хаотично добавляем чеснок, поливаем маслом, посыпаем перцем и сухими травками. Вот и все, теперь ставим эту красоту в духовку на 20 минут. Даже если аппетита у вас не было, поверьте, он появится от одного только аромата! Перед подачей просто необходимо добавить зеленого штриха и украсить блюдо базиликом или петрушкой.

2. Диетическая запеканка с курицей, грибами и сыром
На 100 гр - 82.85 ккал белки - 12.64 жиры - 2.77 углеводы - 1.42

Ингредиенты:
200 г филе курицы
200 г шампиньонов
Тертый нежирный сыр 30 г
100 г йогурт натуральный
1 яйцо целое, 2 яичных белка;
Перец черный, соль по вкусу

Приготовление:
1. Курицу отварить так, как вы любите
2. Шампиньоны отварить
3. Все мелко порезать
4. Яйцо взбить с белками, посолить
5. Йогурт смешать с перцем и солью
6. Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40.
7. Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.

3. Запеканка из кабачков
На 100 гр - 52.17ккал белки - 3.55 жиры - 2.31 углеводы - 4.06

Ингредиенты:
Кабачок – 1 шт
Яйцо – 2 шт
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Сыр нежирный – 75 г
Соль, перец – по вкусу
Зелень – по вкусу

Приготовление:
Кабачок вымыть (молодые кабачки чистить не требуется), нарезать тонкими слайсами.
Кабачок разложить в огнеупорной форме.
В миске соединить яйца, йогурт, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.
Яичной смесью залить кабачки. Сверху посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 190 градусов духовку до готовности. Готовность можно определить по румяной корочке или проткнуть шпажкой, кабачки должны быть мягкими.

4. Запеканка из капусты с мясом
На 100 гр - 108.39 ккал белки - 9.31 жиры - 5.38 углеводы - 5.47

Ингредиенты:
Капуста белокочанная - 400 г
Куриный фарш – 400 г (из филе)
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Масло оливковое для обжарки мяса
Соль, перец черный молотый - по вкусу

Для заливки:
Йогурт натуральный – 6 ст. л
Яйца – 3 шт
Мука цельнозерновая – 3 ст. л
Соль - по вкусу
Сыр нежирный – 50 г

Приготовление:
Белокочанную капусту нашинковать, обмять. Порезать лук, натереть на терке морковь, сыр. Обжарить лук, морковь, фарш, смешать с капустой.
Готовим заливку:
Для этого необходимо взбить йогурт, яйца, муку и соль по вкусу до получения однородной массы.

Вылить в капусту с фаршем и перемешать.
Все выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и посыпать тертым сыром.
Режим "Выпечка" время - 50 мин. После сигнала, оставить на подогреве еще минут на 15.
Очень вкусная, сочная запеканка.

5. Вкуснейшая овощная запеканка
На 100 гр - 63.67 ккал белки - 4.49 жиры - 3.48 углеводы - 3.97

Ингредиенты:
300 г цветной капусты,
2-3 шт помидора,
50 г сыра нежирного,
100 г сметаны 10%,
1 варёное яйцо,
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленой воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленное яйцо и сметану, посолить, поперчить.
Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150 гр. 10-15 мин.

Приятного аппетита!