

FIT&ZEN KITCHEN

50

90MТ НЕС-РЕУЕНТОБ



@TANYAMINT

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга идеальных фитнес-рецептов!

Простых, но с изюминкой.

Сбалансированных, но разнообразных.

Я взяла за основу принципы правильного питания, чтобы пища выполняла свое главное предназначение - насыщала белками, жирами, углеводами и микроэлементами. Но не забыла и про то, что еда - это источник удовольствия.

Вместе с шеф-поваром мы продумали каждую деталь. Так и знайте, если вы сделаете всё по инструкции, то получите полезное, невероятно вкусное и качественное, считай, ресторанное блюдо!

В книге есть как легкие рецепты с ингредиентами из ближайшего супермаркета, так и блюда на особый случай, ради которых придется поискать секретные составляющие вроде порошка маття, гриба портобелло или мисо пасты.

В каждом рецепте указана калорийность и бжу на порцию, пошаговая инструкция и время, которое понадобится на приготовление. Вы сможете легко спланировать свой рацион и вписать блюдо в дневную норму калорий.

Эта книга не только палочка-выручалочка на каждый день, но и тайное оружие по подчинению чужих желудков!

ОГЛАВЛЕНИЕ:

СЫРНИКИ И БЛИНЧИКИ

Сырники лимонные	7
Сырники шоколадные	9
Сырники чернично-мятные	11
Сырники овощные	13
Сырники с морепродуктами	15
Блинчики с маттей	17
Блинчики без муки	19
Банановые панкейки	21
Овсяноблин с начинкой	23

БОУЛЫ

Боул с курицей и киноа	28
Боул с тунцом и молодым картофелем	30
Боул с лососем и киноа	32
Боул с креветками, клубникой, цитрусами и кедровыми орешками	34
Боул с креветками и яйцом-папот	36
Боул с бататом и халуми	38
Боул с печёными перцами	40

СУПЫ

Гаспачо с креветками	43
Тыквенный суп с подкопчённым тофу	45
Крем-суп из шпината с мятой и яйцом-папот	47
Мисо суп с шиитаке и тофу	49

ТОСТЫ

Тост с шоколадной пастой и бананом	52
Тост с фасолью, авокадо и яйцом	54
Тост с рикоттой и варёной свеклой	56
Тост со шпинатом, беконом и яйцом-пашот	58
Тост с гуакамоле и пармезаном	60
Тост с арахисовой пастой, творогом и сушёной клюквой	62
Тост с клубникой и хамоном	64
Тост с авокадо и креветками	66

СМУЗИ

Протеиновый смузи-боул с мятой	69
Густой арахисовый смузи-боул с морской солью	71
Пряный смузи-боул с тыквой и шафраном	73
Насыщенный шоколадный смузи-боул с фундуком	75
Бодрящий кофейно-свекольный смузи-боул	77

ДЕСЕРТЫ

Лимонно-черничные маффины	80
Маття чизкейк	82
Мини-чизкейк в яблоке	84
Кокосово-малиновые конфетки	86
Гранола безглютеновая	88

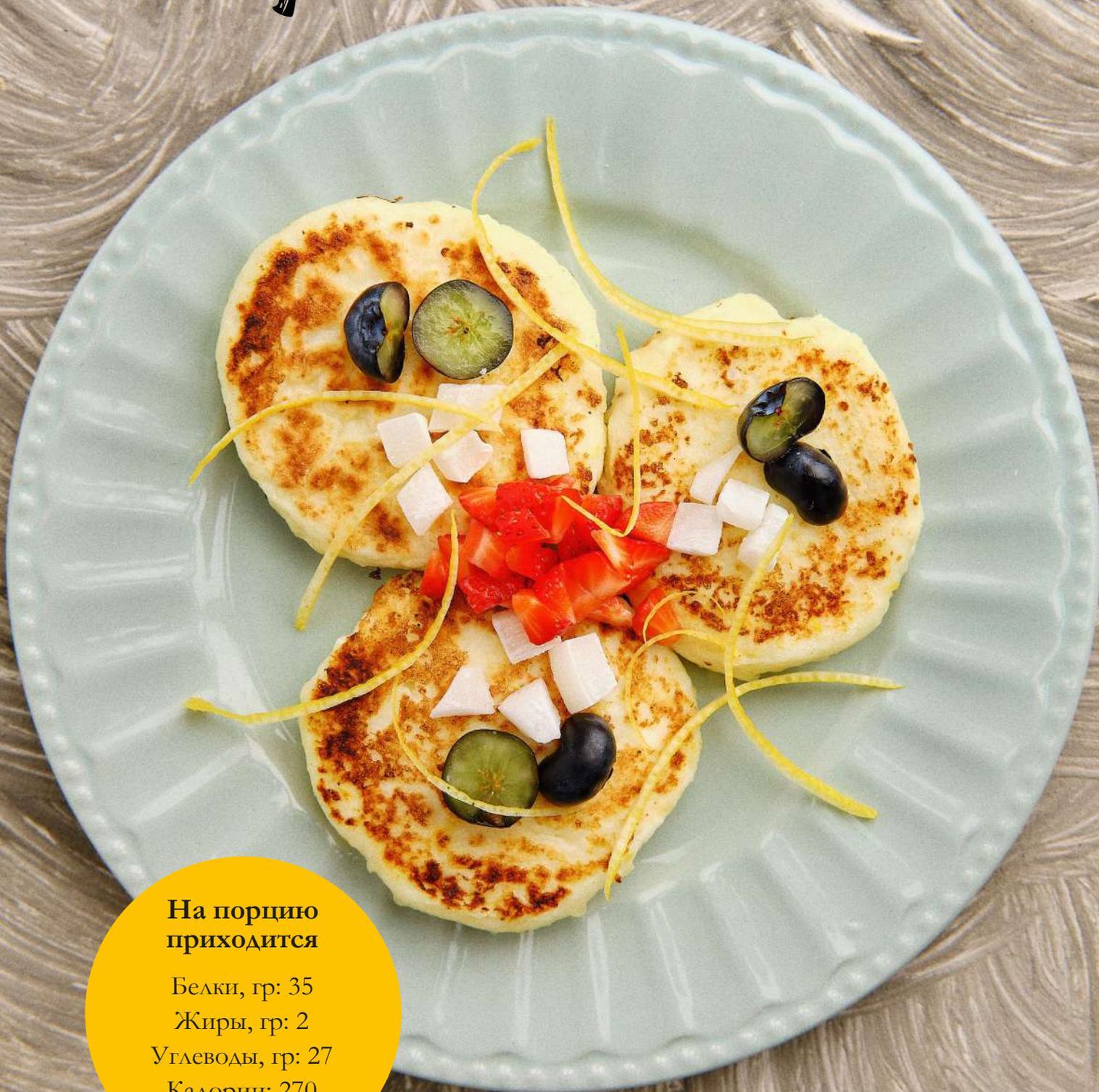
DIY СОУСЫ И МАСТЫ

Веганский паштет из печёных овощей	91
Форшмак из сельди с зелёным яблоком	93
Бабагануш с тофу	95
Низкоуглеводный хумус из цветной капусты	97
Соус из авокадо	99
Мятный соус	100
Огуречный соус	101
Ананасовая райта	103
Соус с арахисовой пастой	104
Персиковая сальса	106
Соус с печёными яблоками и грушей	108
Сальса из манго	109



**СЫРНИКИ
И БЛИНЬИ**

Сырники лимонные



На порцию
приходится

Белки, гр: 35

Жиры, гр: 2

Углеводы, гр: 27

Калории: 270

Время приготовления 35 мин
Вес одной порции ≈280 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
сковорода
блендер
глубокая миска
тёрка
сито
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Творог обезжиренный	200 гр
Яйцо куриное (белок)	2 шт
Мука рисовая с глютеном (внутри и на подпыл)	30 гр
Цедра лимонная	по вкусу
Ваниль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 2

Творог протрите силиконовой лопаткой через мелкое сито для более нежной текстуры. Яичный белок взбейте до состояния пены (без пиков) и вмешайте в творог. Добавьте муку, ваниль и лимонную цедру. Тщательно смешайте все ингредиенты до однородной консистенции и оставьте тесто на 10 минут.

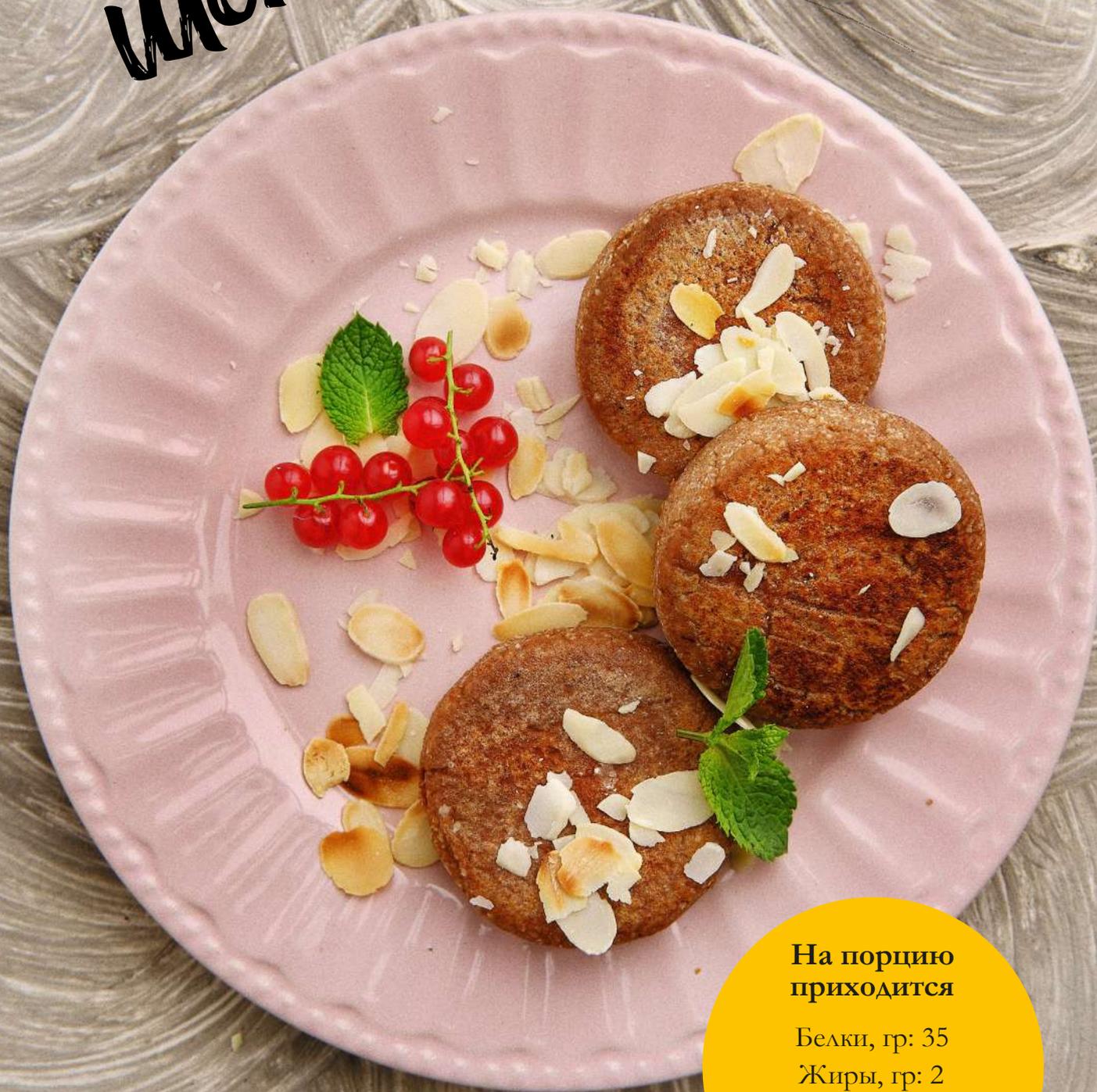
Этап 3

Полученную массу разделите на 5 равных частей и сформируйте сырники. Слегка подпылите сырники мукой, чтобы их поверхность стала сухой.

Этап 4

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. После этого выложите сырники на противень и выпекайте до готовности ~10 минут.

СЫРНИКИ ШОКОЛАДНЫЕ



**На порцию
приходится**

Белки, гр: 35

Жиры, гр: 2

Углеводы, гр: 37

Калории: 314

Время приготовления 35 мин
Вес одной порции ≈280 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
сковорода
блендер
глубокая миска
сито
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Творог обезжиренный	200 гр
Яйцо куриное (белок)	1 шт
Мука рисовая с глютенем (внутри и на подпыл)	30 гр
Кэроб	20 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 2

Творог протрите силиконовой лопаткой через мелкое сито для более нежной текстуры. Яичный белок взбейте до состояния пены (без пиков) и вмешайте в творог. Добавьте муку и кэроб к полученной смеси. Тщательно смешайте все ингредиенты до однородной консистенции и оставьте тесто на 10 минут.

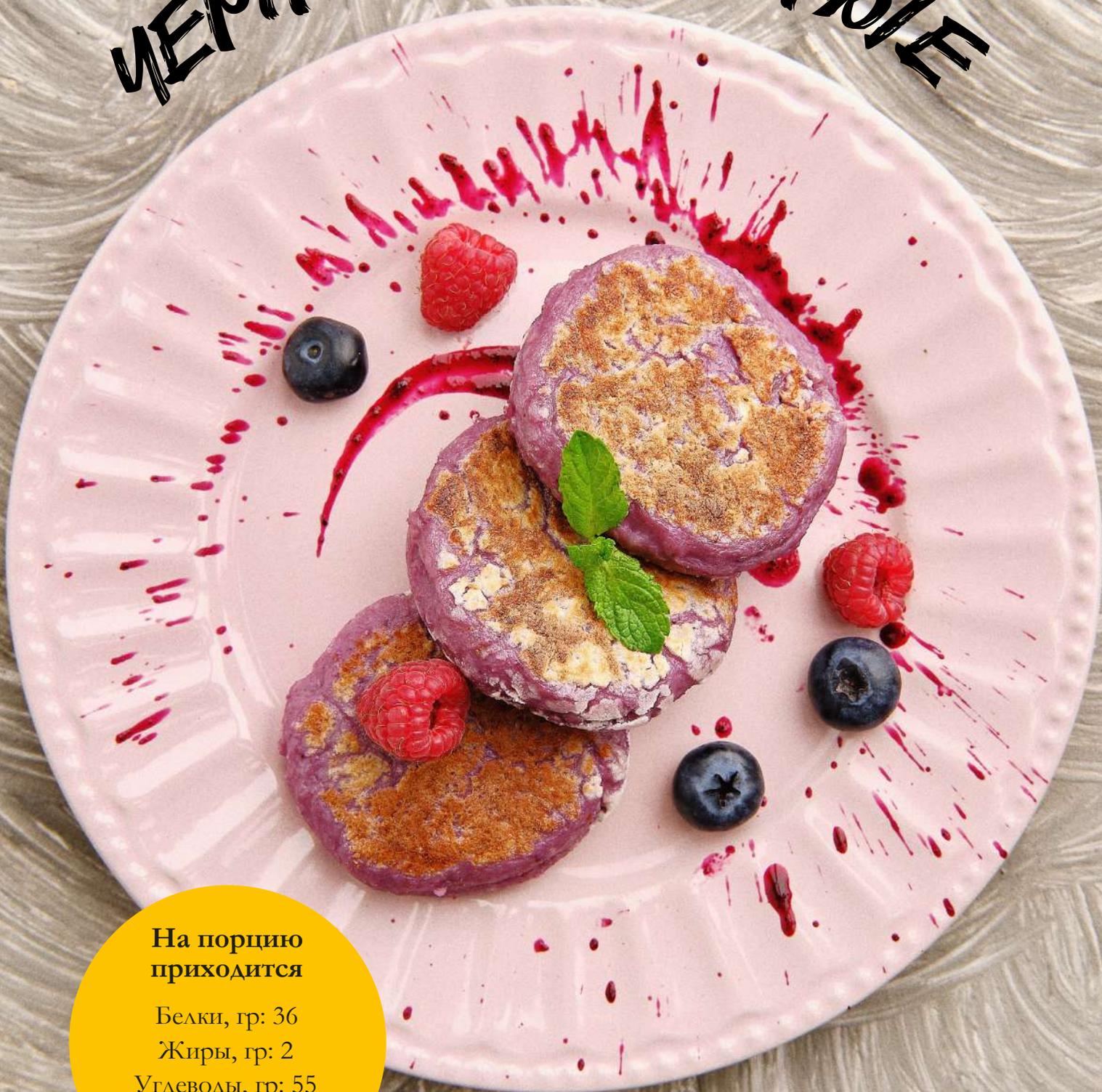
Этап 3

Полученную массу разделите на 5 равных частей и сформируйте сырники. Слегка подпылите сырники мукой, чтобы их поверхность стала сухой.

Этап 4

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. После этого выложите сырники на противень и выпекайте до готовности ~10 минут.

СЫРНИКИ ИЕРНИЧНО-МЯТНЬОДЕ



На порцию
приходится

Белки, гр: 36

Жиры, гр: 2

Углеводы, гр: 55

Калории: 401

Время приготовления 40 мин
Вес одной порции ≈300 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
сковорода
блендер
глубокая миска
сито
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Творог обезжиренный	200 гр
Яйцо куриное (белок)	1 шт
Мука рисовая с глютеном	30 гр
Крахмал кукурузный	20 гр
Черника замороженная	150 гр
Мята свежая	5 гр
Подсластитель ФитПарад	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 2

Поместите в блендер размороженную чернику, 3-5 листьев свежей мяты, подсластитель и взбейте их до однородной консистенции.

Этап 3

Творог протрите силиконовой лопаткой через мелкое сито для более нежной текстуры. Яичный белок взбейте до состояния пены (без пиков) и вмешайте в творог. Добавьте муку, кукурузный крахмал и (!) 30 г черничного соуса. Тщательно смешайте все ингредиенты до однородной консистенции и оставьте тесто на 10 минут.

Этап 4

Полученную массу разделите на 5 равных частей и сформируйте сырники. Слегка подпылите сырники мукой, чтобы их поверхность стала сухой.

Этап 5

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. После этого выложите сырники на противень и выпекайте до готовности ~10 минут.

Этап 6

Подавайте сырники с чернично-мятным соусом.

СЫРНИКИ ОВОЩНЫЕ



На порцию
приходится

Белки, гр: 33

Жиры, гр: 7

Углеводы, гр: 31

Калории: 325

Время приготовления	40 мин
Вес одной порции	≈300 г

Что понадобится на кухне

духовка
 противень
 сковорода
 блендер
 глубокая миска
 тёрка
 сито,
 силиконовая лопатка
 доска
 нож

Ингредиенты

Творог обезжиренный	140 гр
Яйцо куриное (белок)	1 шт
Мука рисовая с глютенем	30 гр
Сыр пармезан	20 гр
Цветная капуста	40 гр
Морковь	40 гр
Укроп	10 гр
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 2

Творог протрите силиконовой лопаткой через мелкое сито для более нежной текстуры. Яичный белок взбейте до состояния пены (без пиков) и вмешайте в творог. Добавьте муку и соль. Тщательно смешайте все ингредиенты до однородной консистенции и оставьте тесто на 10 минут.

Этап 3

Для начинки нарежьте морковь и цветную капусту мелким кубиком ~0,5 см. Пармезан натрите на мелкой тёрке, укроп мелко порубите. Вмешайте все ингредиенты в готовое тесто.

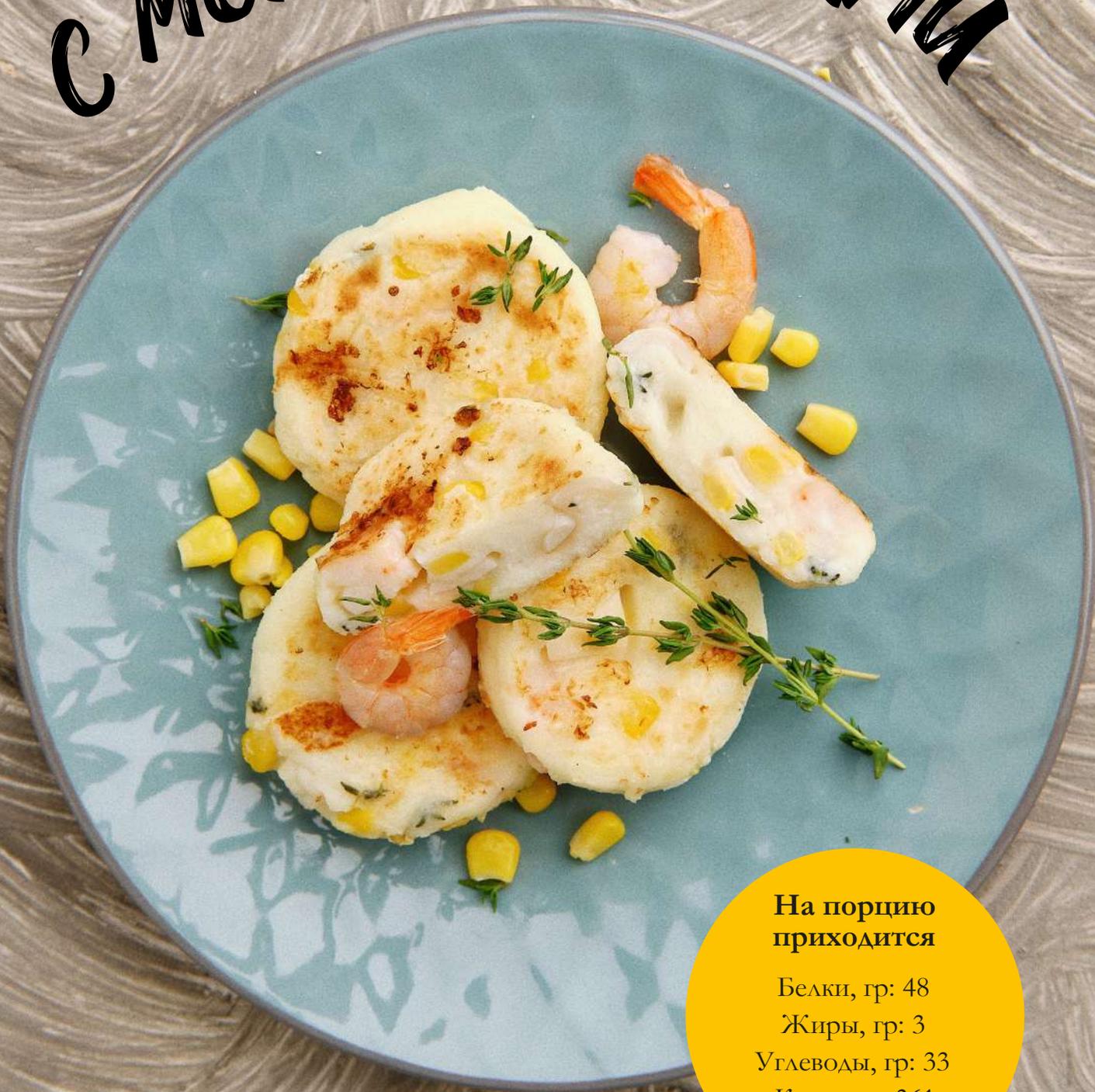
Этап 4

Полученную массу разделите на 5 равных частей и сформируйте сырники. Слегка подпылите сырники мукой, чтобы их поверхность стала сухой.

Этап 6

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. После этого выложите сырники на противень и выпекайте до готовности ~10 минут.

СЫРНИКИ С МОРЕПРОДУКТАМИ



**На порцию
приходится**

Белки, гр: 48

Жиры, гр: 3

Углеводы, гр: 33

Калории: 361

Время приготовления	40 мин
Вес одной порции	≈300 г

Что понадобится на кухне

духовка
 противень
 сковорода
 блендер
 глубокая миска
 сито
 силиконовая лопатка
 доска
 нож

Ингредиенты

Творог обезжиренный	150 гр
Яйцо куриное (белок)	1 шт
Мука рисовая с глютенем	30 гр
Кальмар дальневосточный (тушка)	50 гр
Креветки очищенные	50 гр
Кукуруза консервированная	30 гр
Тимьян свежий	10 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 2

Творог протрите силиконовой лопаткой через мелкое сито для более нежной текстуры. Яичный белок взбейте до состояния пены (без пиков) и вмешайте в творог. Добавьте муку, соль, чёрный перец и тимьян. Тщательно смешайте все ингредиенты до однородной консистенции и оставьте тесто на 10 минут.

Этап 3

Для начинки очистите креветки от панциря и удалите кишечную вену: надрежьте тушку вдоль спинки, ножом или зубочисткой аккуратно подцепите и удалите тонкую темную прожилку. Затем промойте креветки и обсушите бумажными полотенцами. Тушку кальмара очистите от пленок с обеих сторон и обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте морепродукты кусочками по 1,5 см и вместе с кукурузой вмешайте в готовое тесто.

Этап 4

Полученную массу разделите на 5 равных частей и сформируйте сырники. Слегка подпылите сырники мукой, чтобы их поверхность стала сухой.

Этап 5

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. После этого выложите сырники на противень и выпекайте до готовности ~10 минут.

БЛИНЧИКИ С МАТТЕЙ

На порцию
приходится

Белки, гр: 5

Жиры, гр: 4

Углеводы, гр: 47

Калории: 237

Время приготовления	30 мин
Вес одной порции	≈440 г

Что понадобится на кухне

сковорода антипригарная
глубокая миска
сито
венчик
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Мука пшеничная	250 гр
Чай маття молотый	8 гр
Яйцо куриное (белок)	2 шт
Вода газированная	150 гр
Масло растительное	15 гр
Подсластитель ФитПарад	5 гр
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

В глубокой миске смешайте сухие ингредиенты. Муку и чай маття просейте через сито, добавьте подсластитель. Тонкой струей начните вливать воду, постоянно помешивая тесто венчиком, после чего процедите тесто через сито. Добавьте растительное масло.

Этап 2

Взбейте яичные белки со щепоткой соли в пышную пену. Силиконовой лопаткой аккуратно вмешайте белки в тесто движениями от краев к центру до однородной консистенции.

Этап 3

Сковороду, разогретую на среднем огне, протрите растительным маслом и выпекайте блинчики по 1 минуте с каждой стороны.

БЛИНЧИКИ БЕЗ МУКИ

На порцию
приходится

Белки, гр: 18

Жиры, гр: 18

Углеводы, гр: 31

Калории: 367

Время приготовления	20 мин
Вес одной порции	≈180 г

Что понадобится на кухне

сковорода антипригарная с низкими бортиками
глубокая миска
венчик
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Яйцо куриное	2 шт
Молоко обезжиренное	100 гр
Масло оливковое	5 гр
Крахмал кукурузный	30 гр
Подсластитель ФитПарад	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Смешайте крахмал с холодным молоком с помощью венчика, избегая образования комочков. Добавьте яйца и оливковое масло к полученной смеси и взбейте тесто до однородной консистенции. Добавьте соль и подсластитель по вкусу.

Этап 2

Разогрейте сковороду на среднем огне, не допуская дымления, после чего уберите огонь до минимума.

Этап 3

Налейте тесто в середину сковороды и плавным круговым движением распределите тесто равномерно по кругу, стараясь не попадать на бортики.

Этап 4

Аккуратно переверните блинчик силиконовой лопаткой, стараясь не повредить его текстуру. После этого можете увеличить огонь, чтобы он быстро подрумянился с другой стороны. Не забудьте уменьшить огонь перед жаркой следующего блина.

БАНАНОВЫЕ МАФКЕЙКИ



На порцию
приходится

Белки, гр: 21

Жиры, гр: 15

Углеводы, гр: 62

Калории: 481

Время приготовления	15 мин
Вес одной порции	≈350 г

Что понадобится на кухне

сковорода антипригарная
блендер
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Банан	200 гр
Яйцо куриное	2 шт
Хлопья овсяные	30 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Измельчите овсяные хлопья в блендере до состояния муки. Пюрируйте блендером бананы. Добавьте яйца и взбейте полученную смесь до однородной консистенции.

Этап 2

Разогрейте сковороду на среднем огне. Налейте тесто, формируя небольшие панкейки, накройте сковороду крышкой и снимите её с огня на 40-70 секунд, пока тесто не перестанет быть жидким. Переверните панкейки и верните сковороду на огонь на 30 секунд, доведя блинчики до румяного цвета.

ОВСЯНОБЛИН С НАЧИНКОЙ



На порцию
(без начинки)
приходится

Белки, гр: 10

Жиры, гр: 7

Углеводы, гр: 15

Калории: 172

На порцию
начинки
приходится

Белки, гр: 23

Жиры, гр: 22

Углеводы, гр: 4

Калории: 314

ОВСЯНОБЛИН С НАЧИНКОЙ

На порцию
начинки
приходится

Белки, гр: 11

Жиры, гр: 13

Углеводы, гр: 3

Калории: 178

На порцию
(без начинки)
приходится

Белки, гр: 10

Жиры, гр: 7

Углеводы, гр: 15

Калории: 172

Овсяное мит с начинкой



На порцию
начинки
приходится

Белки, гр: 13
Жиры, гр: 5
Углеводы, гр: 6
Калории: 127

На порцию
(без начинки)
приходится

Белки, гр: 10
Жиры, гр: 7
Углеводы, гр: 15
Калории: 172

Время

приготовления

15 мин

Вес одной порции

≈280 г

130 г (блин) + 150 г (начинка)

Что понадобится на кухне

сковорода антипригарная
глубокая миска
силиконовая лопатка

Ингредиенты

Яйцо куриное 1 шт

Овсяные хлопья 25 гр
средние

Вода 75 гр

Соль по
вкусу

Начинка 1

Сыр рикотта 100 гр

Укроп 15 гр

Огурец 30 гр
маринованный

Начинка 2

Творог 100 гр
крупное зерно

Черника 50 гр
замороженная

Начинка 3

Сыр 100 гр
страчетелла

Пармская 20 гр
ветчина

Груша 30 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Залейте овсяные хлопья теплой водой и оставьте их на 10 минут.

Этап 2

Подготовьте начинку:

№1: Смешайте рикотту с рубленой зеленью и мелко нарезанным огурцом.

№2: Разморозьте чернику и смешайте её с зернистым творогом.

№3: Нарезьте грушу и ветчину тонкими слайсами.

Этап 3

Взбейте яйцо и смешайте с разбухшей овсянкой, добавьте соль по вкусу.

Этап 4

Разогрейте сковороду на среднем огне и обжарьте блин по 1-2 минуты с обеих сторон до готовности.

Этап 5

Выложите начинку на одну половину овсяноблина и сложите его пополам.

A top-down view of a yellow bowl filled with a variety of fresh ingredients. On the left, there is a pile of cooked shrimp. In the center, a sunny-side-up fried egg is topped with a sprinkle of dried herbs. The bowl is also filled with vibrant green spinach leaves, sliced cherry tomatoes in both red and yellow varieties, and a dollop of white cream or yogurt at the bottom, garnished with golden-brown crumbs. A yellow circular graphic with the word 'БОУЛЫ' is overlaid in the center.

БОУЛЫ

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И КИНОА

На порцию
приходится

Белки, гр: 40

Жиры, гр: 15

Углеводы, гр: 46

Калории: 485

Время приготовления 25 мин
Вес одной порции ≈390 г

Что понадобится на кухне

сковорода
кастрюля
доска
нож

Ингредиенты

Киноа	50 гр
Филе куриное	150 гр
Шпинат свежий	50 гр
Авокадо очищенный	50 гр
Клубника свежая	50 гр
Голубика свежая	30 гр
Мята свежая	10 гр
Сок лимона или лайма	по вкусу
Специи на выбор	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Промойте киноа и залейте крупу водой в пропорции 1:2. Добавьте соль по вкусу. После того, как вода закипит, варите киноа 5 минут на сильном огне, затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить крупу до готовности ~15 минут.

Этап 2

Промойте овощи, ягоды и зелень. Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку и нарежьте крупными кусочками. Клубнику разрежьте пополам, удалите стебли у шпината, а листья мяты мелко порубите.

Этап 3

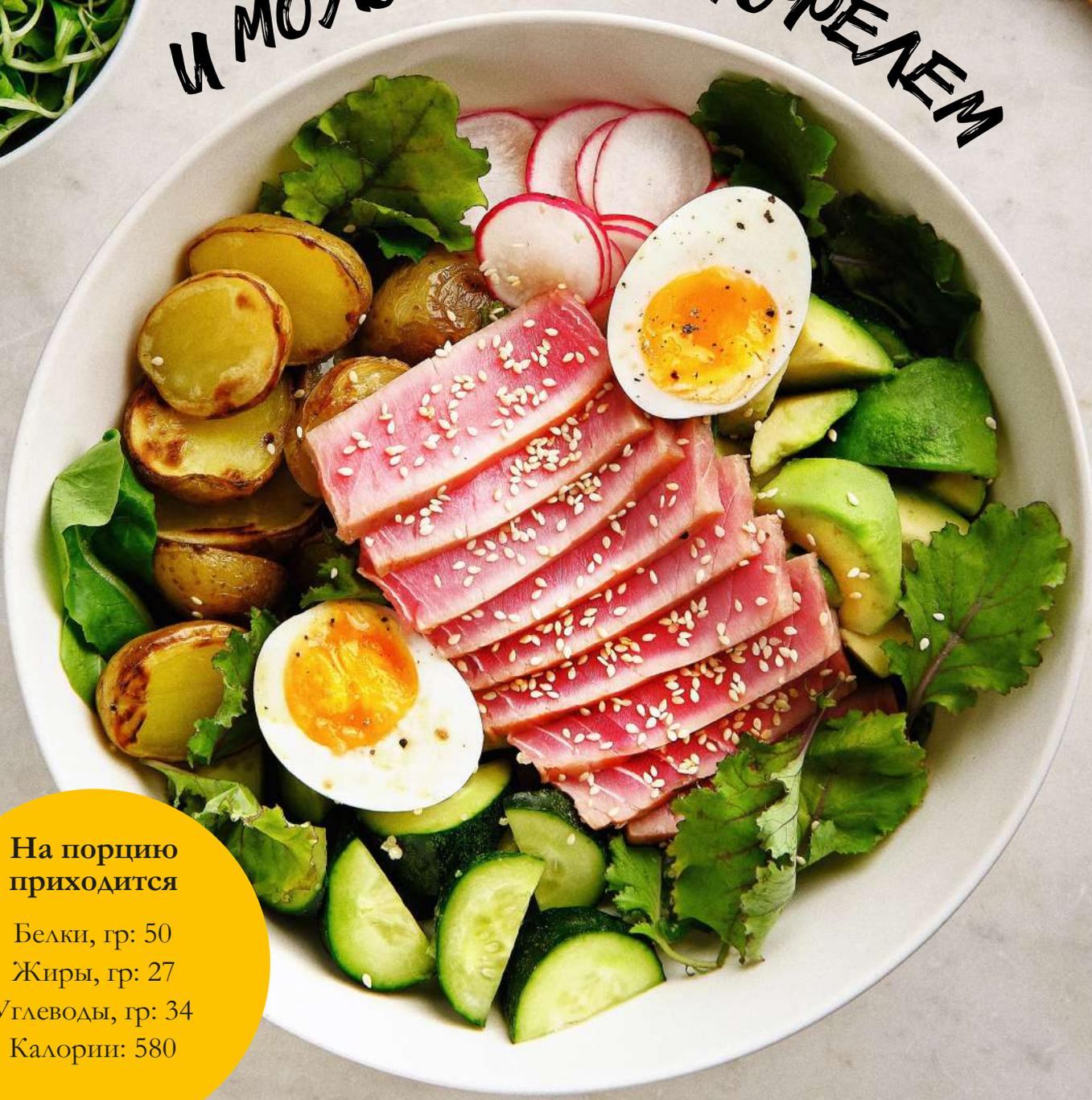
Промойте куриное филе под холодной водой и обсушите его бумажными полотенцами. Возьмите широкий нож и плоской стороной ножа отбейте филе до одной толщины 1,5-2 см, посолите и по желанию добавьте специи. Обжарьте курицу на сильном огне в сковороде без масла и без крышки 2-4 минуты с одной стороны, переверните, накройте сковороду крышкой и жарьте ещё 2-4 минуты.

Этап 4

Готовое куриное филе выложите на доску и дайте мясу отдохнуть 3-4 минуты. В это время смешайте киноа с порубленной мятой. Затем нарежьте курицу небольшими ломтиками.

Этап 5

Выложите все остальные ингредиенты секторами или тщательно перемешать все в глубокой тарелке. Заправьте боул соком лимона или лайма.



БОУЛ С ТУНЦОМ
И МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На порцию
приходится

Белки, гр: 50

Жиры, гр: 27

Углеводы, гр: 34

Калории: 580

Время приготовления 35 мин
Вес одной порции ≈570 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
сковорода
кастрюля
доска
нож

Ингредиенты

Филе тунца	150 гр
Яйцо куриное	1 шт
Картофель молодой	150 гр
Микс салат	50 гр
Авокадо очищенный	50 гр
Редис свежий	50 гр
Огурец свежий	50 гр
Кунжутные семена	15 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 180 градусов. Тщательно промойте молодой картофель и нарежьте его половинками или небольшими дольками, посолите по вкусу. Выложите нарезанный картофель на противень и отправьте запекаться в духовку до готовности ~25 минут.

Этап 2

В небольшой кастрюле доведите до кипения воду. В кипящую воду аккуратно положите яйцо и варите на среднем огне 9 минут. По истечении времени залейте яйцо холодной водой и оставьте его в воде на 5 минут, чтобы вы могли легко его очистить.

Этап 3

Промойте стейк тунца холодной водой и обсушите его бумажными полотенцами. Разогрейте сковороду и обжарьте филе тунца на сильном огне по 2-3 минуты с каждой стороны. Добавьте соль по вкусу. Готовый стейк разрежьте на несколько слайсов.

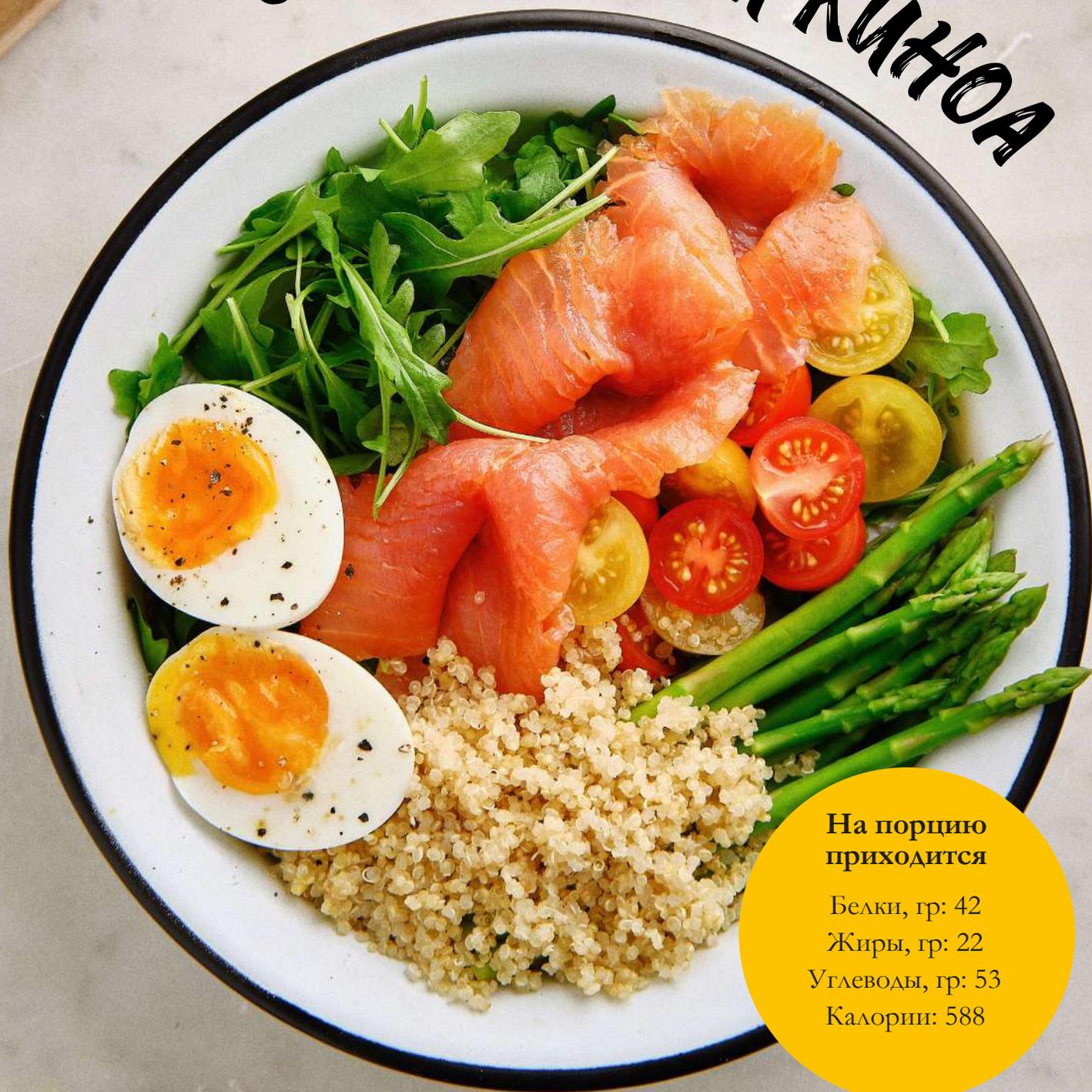
Этап 4

Авокадо очистите от кожуры и удалите косточку, нарежьте крупными дольками. Огурец нарежьте небольшими кусочками, а редис тонкими слайсами. Яйцо очистите и разрежьте пополам.

Этап 5

Выложите на тарелку салатный микс, запечённый картофель, свежие овощи, филе тунца и яйцо. Посыпьте боул кунжутными семенами. Добавьте соль и перец по вкусу.

БОУЛ С ЛОСОСЕМ И КИЧОА



На порцию
приходится

Белки, гр: 42

Жиры, гр: 22

Углеводы, гр: 53

Калории: 588

Время приготовления	25 мин
Вес одной порции	≈400 г

Что понадобится на кухне

кастрюля 2 шт,
глубокая миска
доска
нож

Ингредиенты

Киноа	70 гр
Лосось слабой соли	50 гр
Яйцо куриное	1 шт
Спаржа свежая	70 гр
Помидор черри	100 гр
Руккола	50 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Промойте киноа и залейте крупу водой в пропорции 1:2. Добавьте соль по вкусу. После того, как вода закипит, варите киноа 5 минут на сильном огне. Затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить крупу до готовности ~15 минут.

Этап 2

В небольшой кастрюле доведите воду до кипения и опустите в неё свежую спаржу на 1-2 минуты. Затем переложите её в глубокую миску с холодной водой, чтобы спаржа осталась хрустящей.

Этап 3

Сварите яйцо. Вы можете использовать ту же воду, в которой готовили спаржу. В кипящую воду аккуратно положите яйцо и варите на среднем огне 9 минут. По истечении времени сразу залейте яйцо холодной водой и оставьте на 5 минут, чтобы позже вы смогли легко его очистить.

Этап 4

Рукколу промойте и оставьте в холодной воде на 5 минут, чтобы она стала более хрустящей. Нарежьте филе лосося тонкими слайсами, а помидоры черри и яйцо разрежьте пополам. Извлеките рукколу из холодной воды и обсушите её.

Этап 5

Выложите на тарелку киноа, спаржу, рукколу, лосось, яйцо и черри помидоры. Добавьте соль и перец по вкусу.

БОУЛ С КРЕВЕТКАМИ,
КЛУБНИКОЙ, ЦИТРУСАМИ,
И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ



На порцию
приходится

Белки, гр: 35

Жиры, гр: 23

Углеводы, гр: 25

Калории: 431

Время приготовления 25 мин
Вес одной порции ≈460 г

Что понадобится на кухне

сковорода
глубокая миска
доска
нож

Ингредиенты

Креветки очищенные	150 гр
Авокадо очищенный	100 гр
Клубника свежая	100 гр
Грейпфрут филе	25 гр
Апельсин филе	25 гр
Микс салат	50 гр
Орехи кедровые	10 гр
Тимьян свежий (для креветок)	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте сковороду и на среднем огне без масла обжарьте кедровые орехи ~2 минуты. Обязательно помешивайте орехи, чтобы они равномерно подрумянились.

Этап 2

Промойте и подготовьте фрукты и овощи. Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку и нарежьте ломтиками. Клубнику разрежьте пополам. Грейпфрут и апельсин очистите от кожуры и острым ножом вырежьте сегменты.

Этап 3

Очистите креветки от панциря и удалите кишечную вену. Для этого надрежьте неглубоко тушку вдоль спинки, ножом или зубочисткой аккуратно подцепите и удалите тонкую темную прожилку. Затем промойте креветки и обсушите бумажными полотенцами. В глубокой миске смешайте креветки с солью и свежим тимьяном, оставьте мариноваться на 5 минут. На сильном огне без масла обжарьте креветки с двух сторон по 2-3 минуты.

Этап 4

Смешайте в глубокой тарелке салатный микс со остальными ингредиентами. Добавьте соль по вкусу и посыпьте боул кедровыми орешками.

БОУЛ С КРЕВЕТКАМИ И ЯЙЦОМ-ПАШОТ



На порцию
приходится

Белки, гр: 40

Жиры, гр: 12

Углеводы, гр: 12

Калории: 327

Время приготовления	35 мин
Вес одной порции	≈470 г

Что понадобится на кухне

сковорода 2 шт
кастрюля
глубокая миска
пиала
шумовка
доска
нож

Ингредиенты

Креветки очищенные	50 гр
Яйцо куриное	2 шт
Шпинат свежий	80 гр
Помидор черри	50 гр
Йогурт греческий 2%	150 гр
Чеснок (для креветок)	5 гр
Уксус 9% для папота)	15 гр
Специи (мексиканская смесь)	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Подготовьте соус. Смешайте в небольшой емкости греческий йогурт с мексиканскими специями и солью.

Этап 2

Очистите креветки от панциря и удалите кишечную вену. Для этого надрежьте неглубоко тушку вдоль спинки, ножом или зубочисткой аккуратно подцепите и удалите тонкую темную прожилку. Затем промойте креветки и обсушите бумажными полотенцами. В глубокой миске смешайте креветки с солью и мелко нарубленным чесноком, оставьте мариноваться на 5 минут. Листья шпината промойте, обсушите и удалите стебли, помидоры черри разрежьте пополам.

Этап 3

В небольшой кастрюле вскипятите воду, убавьте огонь до минимума и добавьте в воду столовую ложку уксуса. Зафиксируйте шумовку над чистой пиалой или раковиной, разбейте яйцо и позвольте жидкой части белка стечь: именно это мешает сделать идеальный папот. Ложкой сформируйте в кастрюле воронку из воды, плавным движением влейте в неё яйцо и остановите ложкой движение воды. Варите яйцо 2-3 минуты, достаньте его с помощью шумовки и аккуратно переложите на бумажные полотенца или в пиалу с холодной водой. Повторите то же самое со вторым яйцом.

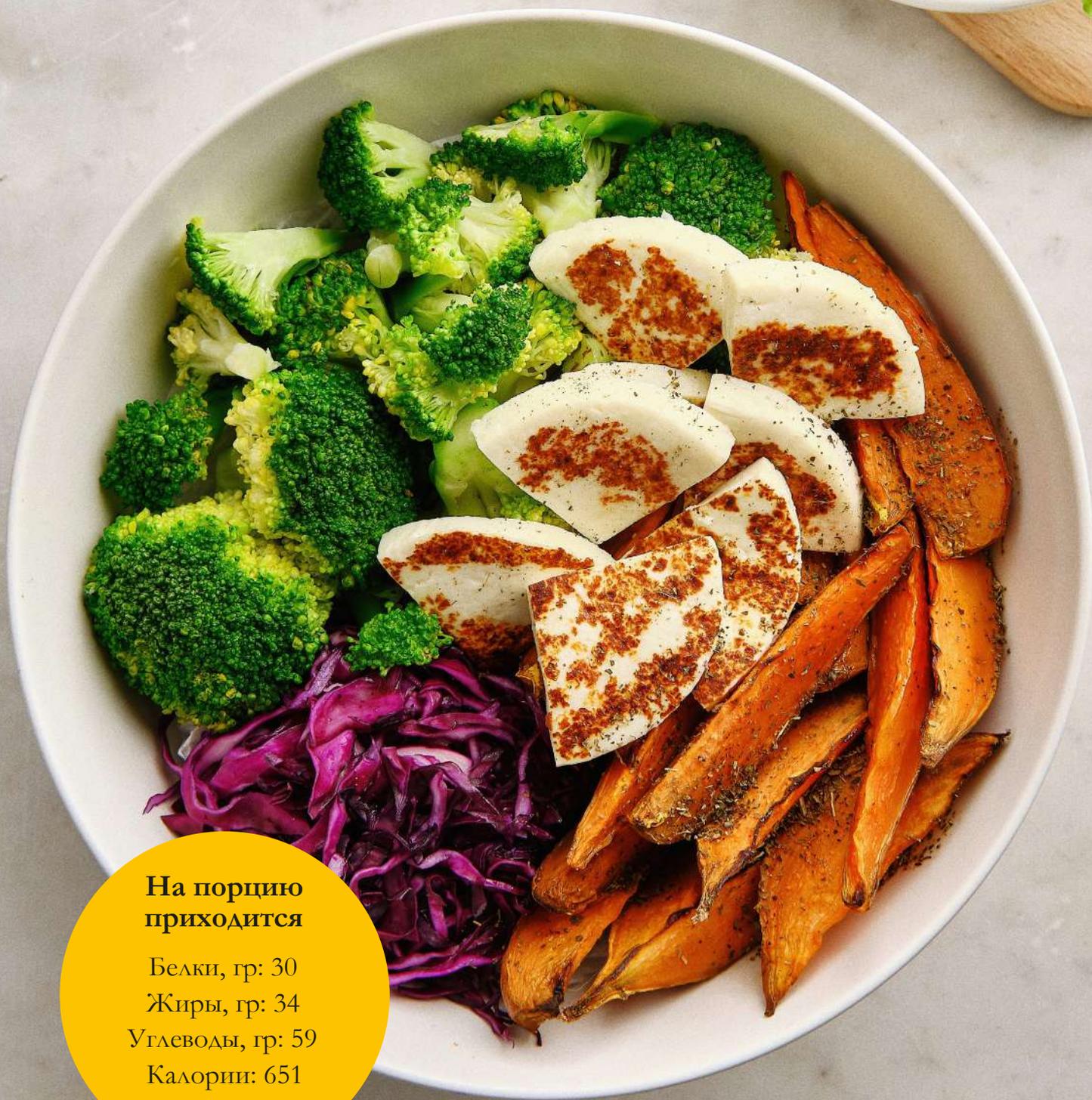
Этап 4

Разогрейте сковороду на среднем огне и потушите листья шпината и помидоры черри 2-3 минуты, посолите по вкусу. Переложите готовый шпинат и помидоры в чистую емкость. Затем обжарьте на сильном огне без масла креветки с двух сторон по 2-3 минуты.

Этап 5

В глубокой тарелке смешайте креветки со шпинатом и черри, заправьте соусом и сверху выложите два яйца-папот.

БОУЛ С БАТАТОМ И ХАЛУМИ



На порцию
приходится

Белки, гр: 30

Жиры, гр: 34

Углеводы, гр: 59

Калории: 651

Время приготовления 35 мин
Вес одной порции ≈490 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
сковорода
кастрюля
глубокая миска
доска
нож

Ингредиенты

Батат	220 гр
Капуста краснокочанная	50 гр
Брокколи свежая или замороженная	100 гр
Сыр халлуми	100 гр
Паста тахини	150 гр
Лимонный сок	по вкусу
Уксус 9% (для папота)	150 гр
Специи (хмели сунели)	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 180 градусов. Батат промойте и нарежьте дольками. Выложите батат на противень и запекайте до готовности ~30 минут.

Этап 2

В небольшой кастрюле доведите воду до кипения и опустите в неё соцветия брокколи на 1-2 минуты. Затем переложите их в глубокую миску с холодной водой, чтобы брокколи осталась хрустящей.

Этап 3

Затем промойте красную капусту и нарежьте её тонкой соломкой. Положите капусту в глубокую миску, слегка присолите и помните руками, чтобы капуста стала мягче и сочнее.

Этап 4

Разогрейте сковороду на среднем огне. Нарежьте сыр халлуми слайсами толщиной 1 см и обжарьте по 2 минуты с каждой стороны, посыпьте хмели сунели.

Этап 5

Объедините все ингредиенты в глубокой миске, заправьте боул пастой тахини и лимонным соком.

БОУЛ С МЕЧЁНЫМИ МЕРЦАМИ

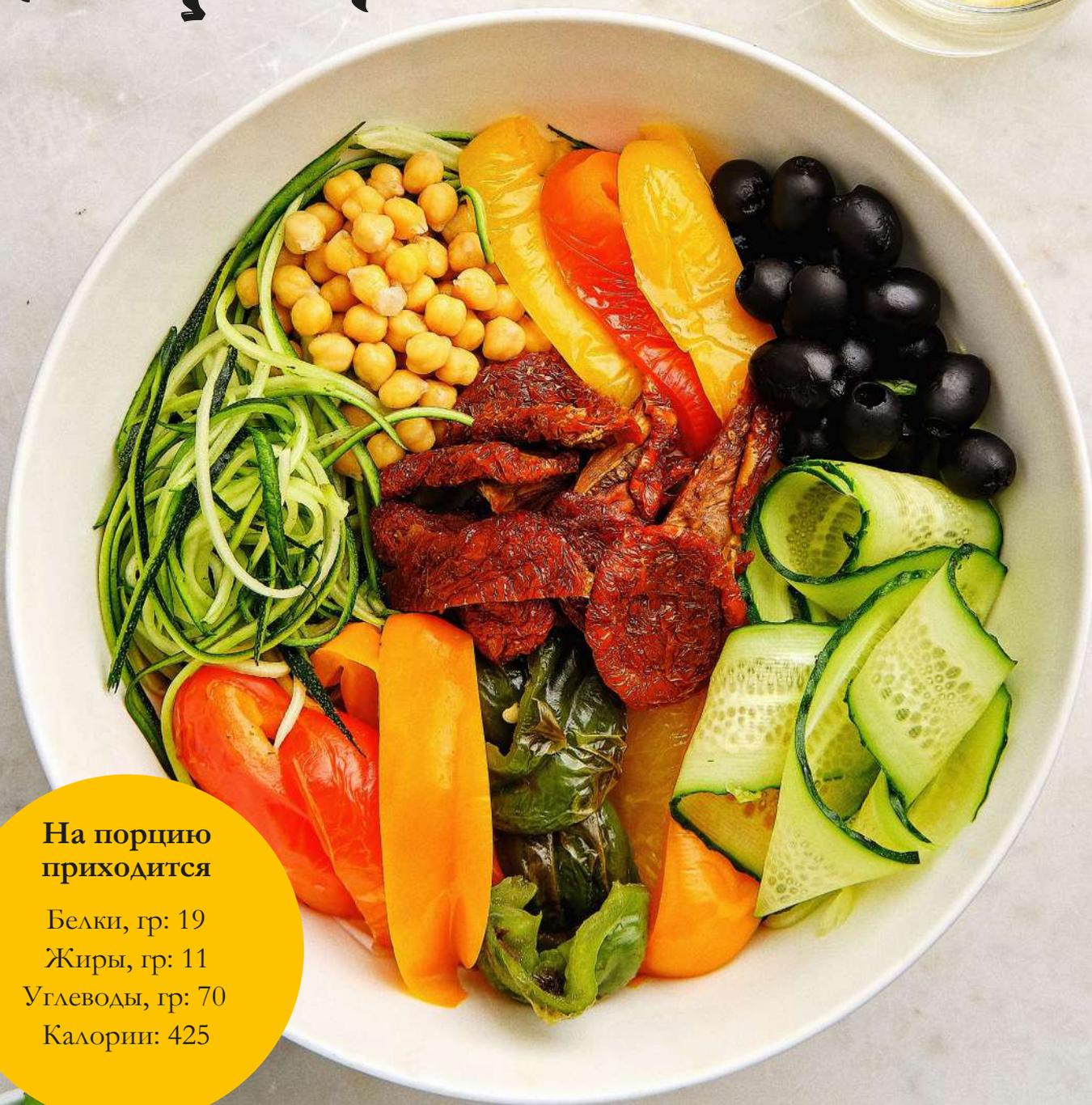
На порцию
приходится

Белки, гр: 19

Жиры, гр: 11

Углеводы, гр: 70

Калории: 425



Время приготовления 25 мин
Вес одной порции ≈490 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
спиралайзер/овощерезка
доска
нож

Ингредиенты

Перец болгарский (очищенный и нарезанный)	100 гр
Нут консервированный	150 гр
Цукини свежий	100 гр
Огурец свежий	50 гр
Томаты вяленые острые	40 гр
Маслины без косточки	50 гр
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 180 градусов. Помойте болгарский перец и удалите плодоножку с семенами. Нарежьте перец небольшими дольками, выложите на противень и запекайте до готовности ~15-20 минут.

Этап 2

Помойте цукини и сделайте из него спагетти с помощью спиралайзера или овощерезки.

Этап 3

Помойте и тонко нарежьте огурец. Маслины и вяленые томаты можно нарезать или оставить целыми. Открыть банку консервированного нута и слить жидкость.

Этап 4

Выложите готовые ингредиенты на тарелку и добавьте соль по вкусу. Боул подавайте холодным.

СУМЬ



ГАСМАЧО С КРЕВЕТКАМИ



На порцию
приходится

Белки, гр: 15

Жиры, гр: 9

Углеводы, гр: 9

Калории: 166

Время приготовления	20 мин
Вес одной порции	≈250 г

Что понадобится на кухне

блендер
сковорода
доска
нож

Ингредиенты

Креветки очищенные	70 гр
Помидор свежий	100 гр
Огурец свежий	50 гр
Лук красный	25 гр
Чеснок (зубчик)	3 гр
Перец чили	1 гр
Масло оливковое	8 гр
Сок лайма	по вкусу
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите креветки от панциря и удалите кишечную вену. Для этого нарежьте тушку неглубоко вдоль спинки, ножом или зубочисткой аккуратно подцепите и удалите тонкую темную прожилку. Промойте креветки и обсушите бумажными полотенцами.

Этап 2

Помойте овощи. Лук и чеснок очистите от шелухи и нарежьте все овощи небольшими кусочками.

Этап 3

Поместите в блендер все ингредиенты, кроме креветок, и взбейте на высокой мощности до однородной консистенции. Выдавите сок лайма, соль и перец добавьте по вкусу.

Этап 4

Разогрейте сковороду и на сильном огне без масла обжарьте креветки с двух сторон по 2-3 минуты.

Этап 5

Подавайте гаспачо в суповой тарелке, выложив сверху обжаренные креветки. Дополнительно можно нарезать огурец, перец чили или лук мелкими кубиками и посыпать сверху в качестве украшения.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ПОРКОВЫМИ ТОЧКАМИ

На порцию
приходится

Белки, гр: 15

Жиры, гр: 17

Углеводы, гр: 27

Калории: 305

Время приготовления	35 мин
Вес одной порции	≈430 г

Что понадобится на кухне

духовка
 противень
 блендер
 глубокая миска
 доска
 нож

Ингредиенты

Тыква свежая	150 гр
Цветная капуста	80 гр
Молоко кокосовое нежирное	150 гр
Тофу твёрдый	100 гр
Оливковое масло (для тофу)	10 гр
Соевый соус (для тофу)	5 гр
Микро зелень гороха	5 гр
Специи (куркума корица мускатный орех копчёная паприка)	по вкусу
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 180 градусов. Промойте овощи. Очистите тыкву и нарежьте её кубиками, цветную капусту разделите на крупные соцветия. Выложите овощи на противень и запекайте до готовности ~30 минут.

Этап 2

Тофу нарежьте небольшими кубиками толщиной 1-1,5 см. В глубокой миске смешайте тофу с копчёной паприкой и соевым соусом, оставив его мариноваться на 10 минут. Слейте остатки соуса, сбрызните тофу оливковым маслом и выложите на противень с тыквой и капустой через 20 минут после того, как поставили их в духовку. Запекайте тофу до румяной корочки ~10 минут.

Этап 3

В блендер поместите запечённую тыкву и капусту, добавьте кокосовое молоко, соль и специи по вкусу (куркуму, корицу и мускатный орех). Взбейте все ингредиенты на высокой мощности до однородной консистенции.

Этап 4

Подавайте суп-шоре в глубокой тарелке, сверху выложив запечённый тофу и проростки гороха.



КРЕМ-СУП ИЗ ШПИНАТА С МЯТОЙ И ЯЙЦОМ-ПАШОТ

На порцию
приходится

Белки, гр: 13

Жиры, гр: 17

Углеводы, гр: 23

Калории: 296

Время приготовления	25 мин
Вес одной порции	≈350 г

Что понадобится на кухне

блендер
сковорода
кастрюля
пиала
шумовка
доска
нож

Ингредиенты

Шпинат свежий или замороженный	150 гр
Цукини	80 гр
Лук-порей	30 гр
Молоко кокосовое нежирное	50 гр
Яйцо куриное	1 шт
Чеснок (зубчик)	3 гр
Мята свежая	10 гр
Уксус 9% (для папота)	15 гр
Масло растительное (для жарки)	10 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Промойте овощи и удалите стебли у шпината. Лук-порей нарежьте пополам и тщательно промойте листья под струей воды.

Этап 2

Нарежьте цукини и лук-порей кубиками толщиной 1,5 см, зубчик чеснока разрежьте пополам. Листья мяты мелко порубите.

Этап 3

Разогрейте сковороду на среднем огне и смажьте её небольшим количеством растительного масла. Добавьте цукини, лук-порей и чеснок на сковороду и жарьте их 3-4 минуты. Затем добавьте шпинат и продолжайте готовить овощи ещё 1-2 минуты. Влейте кокосовое молоко, добавьте мяту, соль и перец по вкусу. Дождитесь, когда смесь вскипит, снимите с огня и дайте ей немного остыть. Добавьте все ингредиенты в блендер и измельчите их до однородной консистенции.

Этап 4

В небольшой кастрюле вскипятите воду, убавьте огонь до минимума и добавьте в воду столовую ложку уксуса. Зафиксируйте шумовку над чистой пиалой или раковиной, разбейте яйцо и позвольте жидкой части белка стечь: именно это мешает сделать идеальный папот. Ложкой сформируйте в кастрюле воронку из воды, плавным движением влейте в неё яйцо и остановите ложкой движение воды. Варите яйцо 2-3 минуты, достаньте его с помощью шумовки и аккуратно переложите на бумажные полотенца или в пиалу с холодной водой.

Этап 5

Готовый суп налейте в тарелку, сверху положив яйцо-папот.

МИСО СУМ С УМУТАКЕ И ТОФУ



На порцию
приходится

Белки, гр: 17

Жиры, гр: 7

Углеводы, гр: 17

Калории: 195

Время приготовления

25 мин

Вес одной порции

≈350 г

Что понадобится на кухне

кастрюля
пиала
доска
нож

Ингредиенты

Куриный/
овощной бульон 250 гр

Мисо-паста светлая 20 гр

Тофу твёрдый 50 гр

Водоросли вакаме 10 гр

Шиитаке свежие 20 гр

Зелёный лук (шнит) по вкусу

Соль, по вкусу

для куриного бульона

Вода 1,5 л

Куриные крылья 500 гр

Лук репчатый 200 гр

Морковь свежая 200 гр

Имбирь свежий 50 гр

для овощного бульона

Вода 1,5 л

Лук репчатый 200 гр

Морковь свежая 200 гр

Имбирь свежий 50 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Предварительно приготовьте куриный или овощной бульон, который станет основой для супа.

**для куриного бульона*

Разогрейте духовку до 250 градусов. Промойте куриные крылья, очистите и нарежьте крупно лук и морковь, выложите их на противень и запекайте 15 минут. Переложите все в кастрюлю, добавьте крупно нарезанный имбирь, залейте 1,5 л холодной воды и доведите бульон до кипения. Уменьшите огонь, снимите пену и варите бульон 1 час на среднем огне. Остудите, снимите лишний жир и процедите бульон.

**для овощного бульона*

Очистите и нарежьте крупно морковь и лук. Переложите овощи в кастрюлю, добавьте крупно нарезанный имбирь, залейте 1,5 л холодной воды и доведите бульон до кипения. Уменьшите огонь и варите бульон на среднем огне 45 минут. Затем остудите и процедите бульон.

Этап 2

Замочите водоросли вакаме в холодной водой на 5-10 минут. Промойте и просушите грибы. Удалите ножки грибов, а шляпки нарежьте тонкими слайсами. Тофу нарежьте кубиками толщиной 1 см. Зелёный лук мелко порубите.

Этап 3

Разогрейте куриный или овощной бульон в небольшой кастрюле, добавьте мисо-пасту и уменьшите огонь. Добавьте нарезанные грибы и варите 1-2 минуты.

Этап 4

На дно глубокой тарелки положите водоросли, тофу и залейте их бульоном с грибами. Сверху посыпьте суп зелёным луком.



ТОСТЫ



**ТОСТ
С ШОКОЛАДНОЙ
МАСТОЙ
И БАНАНОМ**

На порцию
приходится

Белки, гр: 25

Жиры, гр: 7

Углеводы, гр: 72

Калории: 406

Время приготовления 5 мин
Вес одной порции ≈255 г

Что понадобится на кухне

блендер
глубокая миска
доска
нож

Ингредиенты

Хлеб тостовый с отрубями	80 гр
Творог обезжиренный	100 гр
Какао	25 гр
Банан	50 гр
Подсластитель ФитПарад	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Погружным блендером взбейте творог, какао и подсластитель.

Этап 2

Нарежьте банан кружочками.

Этап 3

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 4

Намажьте шоколадную пасту на хлеб и сверху выложите бананы.

ТОСТ С ЧАСОЛЮЮ, АВОКАДО И ЯЙЦОМ



На порцию
приходится

Белки, гр: 17

Жиры, гр: 17

Углеводы, гр: 48

Калории: 402

Время приготовления 10 мин
Вес одной порции ≈290 г

Что понадобится на кухне

сковорода
пиала
шумовка/сито
доска
нож

Ингредиенты

Хлеб тостовый с отрубями	40 гр
Фасоль консервированная в томатном соусе	100 гр
Авокадо очищенный	100 гр
Яйцо куриное	1 шт

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите авокадо от кожуры, удалите косточку и нарежьте тонкими слайсами.

Этап 2

Разбейте яйцо в чистую пиалу и над раковиной откиньте его на шумовку или сито, чтобы отделить свободный белок. Используйте антипригарную сковороду или протрите дно растительным маслом и пожарьте яйцо на среднем огне до готовности.

Этап 3

Поджарьте хлеб в тостере или на сковороде, чтобы он не размок от томатного соуса.

Этап 4

Выложите на тост фасоль вместе с соусом, сверху положите слайсы авокадо и жареное яйцо.

ТОСТ С РЫКОТТОЙ И ВАРЁННОЙ СВЕКЛОЙ

На порцию
приходится

Белки, гр: 19

Жиры, гр: 18

Углеводы, гр: 49

Калории: 441

Время

приготовления

5 мин

Вес одной порции

≈270 г

Что понадобится на кухне

кастрюля
доска
нож

Ингредиенты

Хлеб ржаной	80 гр
Сыр рикотта	100 гр
Укроп свежий	20 гр
Оливки без косточек	20 гр
Свёкла варёная	70 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Предварительно отварите свежую свёклу до готовности ~60 минут.

Этап 2

Нарежьте свёклу тонкими слайсами. Мелко порубите укроп и оливки. Смешайте рикотту с укропом.

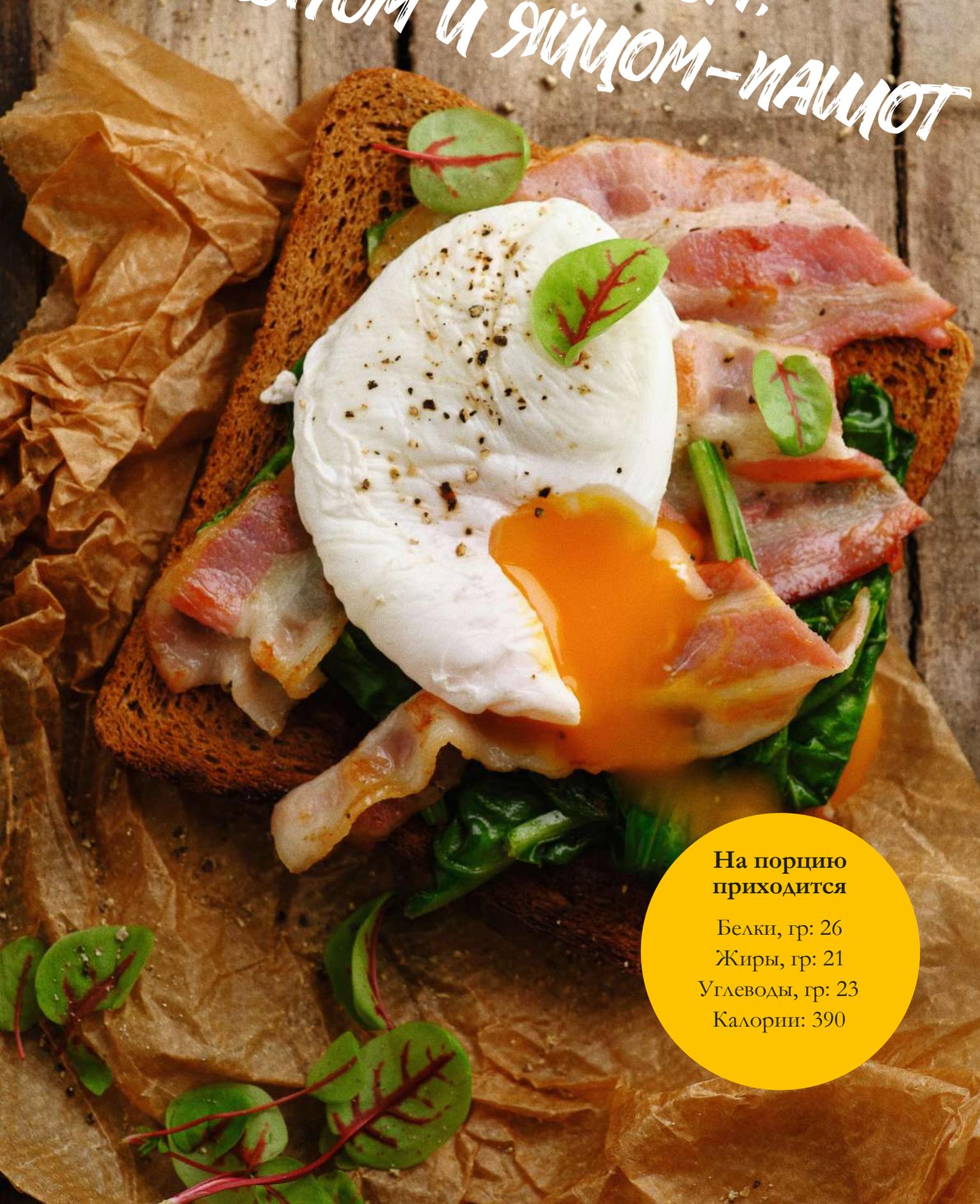
Этап 3

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 4

Намажьте на хлеб сыр с зеленью, сверху выложите слайсы свёклы и посыпьте рубленными оливками.

ТОСТ СО ШИМИНАТОМ, БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ-МАШОТ



На порцию
приходится

Белки, гр: 26

Жиры, гр: 21

Углеводы, гр: 23

Калории: 390

Время приготовления	15 мин
Вес одной порции	≈200 г

Что понадобится на кухне

сковорода
кастрюля
пиала
шумовка

Ингредиенты

Хлеб тостовый с отрубями	40 гр
Шпинат свежий	70 гр
Бекон	40 гр
Яйцо куриное	1 шт
Уксус 9% (для папота)	15 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Сварите яйцо-папот. В небольшой кастрюле вскипятите воду, сделайте минимальный огонь и добавьте в воду столовую ложку уксуса. Зафиксируйте шумовку над чистой пиалой или раковиной, разбейте яйцо и дайте более жидкому белку стечь, именно он мешает сделать идеальный папот. Ложкой сформируйте в кастрюле воронку из воды, плавным движением влейте в неё яйцо и остановите ложкой движение воронки. Варите яйцо 2-3 минуты, достаньте его с помощью шумовки и аккуратно переложите на бумажные полотенца или в пиалу с холодной водой.

Этап 2

Промойте и высушите шпинат, удалите стебли.

Этап 3

Разогрейте сковороду и обжарьте бекон с двух сторон до румяной корочки. На той же сковороде обжарьте шпинат 1-2 минуты.

Этап 4

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 5

На подушку из шпината выложите бекон и яйцо-папот.

The image shows four toasts arranged vertically on a wooden cutting board. Each toast is made of dark, crusty bread and is topped with a thick layer of green guacamole, small pieces of red and yellow vegetables, and several shavings of white parmesan cheese. To the right of the toasts, a large, dark, rustic loaf of bread is partially visible, resting on a piece of burlap fabric. The background is a dark, textured surface.

ТОСТ С ГУАКАМОЛЕ И ПАРМЕЗАНОМ

На порцию
приходится

Белки, гр: 22

Жиры, гр: 22

Углеводы, гр: 41

Калории: 445

Время

приготовления

10 мин

Вес одной порции

≈235 г

Что понадобится на кухне

доска

нож

Ингредиенты

Багет ржаной 60 гр

Пармезан 40 гр

Авокадо
очищенный 100 гр

Помидоры 20 гр

Лук красный 10 гр

Сок
лайма по
вкусу

Соль,
чёрный перец по
вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите авокадо от кожуры, удалите косточку и разомните вилкой. Нарежьте помидоры и очищенный лук мелким кубиком, смешайте с авокадо, соком лайма, солью и перцем.

Этап 2

Пармезан поколите небольшими кусочками.

Этап 3

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 4

На тост намажьте гуакомоле, сверху выложите пармезан.

ТОСТ С АРАХИСОВОЙ МАСЛОЙ ТВОРОГОМ И СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ

На порцию
приходится

Белки, гр: 15

Жиры, гр: 14

Углеводы, гр: 30

Калории: 293



Время приготовления 3 мин
Вес одной порции ≈230 г

Что понадобится на кухне

доска
нож

Ингредиенты

Хлеб с семечками 60 гр
Творог обезжиренный 100 гр
Арахисовая паста 50 гр
Сушёная клюква 20 гр

Этапы приготовления

Этап 1

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 2

На хлеб намажьте арахисовую пасту. Сверху выложите зернистый творог и посыпьте тост сушёной клюквой.

The image shows four croissants arranged vertically on a rustic wooden surface. Each croissant is topped with a layer of white cream cheese, a slice of pink salmon, and a slice of red tomato. The croissants are garnished with fresh green herbs and small green olives. The background is a dark, textured wooden board, and a piece of light-colored fabric is visible in the upper right corner.

ТОСТ С КАУБНИКОЙ И ХАМОНОМ

На порцию
приходится

Белки, гр: 19

Жиры, гр: 17

Углеводы, гр: 25

Калории: 306

Время приготовления 5 мин
Вес одной порции ≈270 г

Что понадобится на кухне

доска
нож

Ингредиенты

Багет зерновой 80 гр
Крем-чиз 100 гр
Клубника свежая 50 гр
Пармская ветчина 40 гр
или хамон

Этапы приготовления

Этап 1

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде.

Этап 2

Промойте клубнику и разрежьте пополам.

Этап 3

Крем-чиз разомните вилкой и намажьте на тост. Сверху выложите хамон и клубнику.

ТОСТ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ



На порцию
приходится

Белки, гр: 27

Жиры, гр: 12

Углеводы, гр: 35

Калории: 351

Время приготовления 15 мин
Вес одной порции ≈310 г

Что понадобится на кухне

сковорода
доска
нож

Ингредиенты

Чиабатта	50 гр
Авокадо очищенный	100 гр
Креветки очищенные	100 гр
Помидоры черри	50 гр
Лук красный	10 гр
Сок лайма	по вкусу
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите авокадо от кожуры, удалите косточку и нарежьте кубиком. Помидоры черри разрежьте пополам, очищенный лук тонко нашинкуйте.

Этап 2

Очистите креветки от панциря и удалите кишечную вену. Для этого неглубоко надрежьте тушку вдоль спинки, ножом или зубочисткой аккуратно подцепите и удалите тонкую темную прожилку. Затем промойте креветки и обсушите бумажными полотенцами. Разогрейте сковороду и на сильном огне без масла обжарьте креветки с двух сторон по 2-3 минуты, посолите по вкусу.

Этап 3

Смешайте овощи с креветками, заправьте соком лайма, посолите и поперчите по вкусу.

Этап 4

По желанию поджарьте хлеб в тостере или на сковороде и выложите начинку на тост.



СМУЗИ

ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ-БОУЛ С МЯТОЙ



На порцию
приходится

Белки, гр: 33

Жиры, гр: 16

Углеводы, гр: 56

Калории: 480

Время приготовления	10 мин
Вес одной порции	≈390 г

Что понадобится на кухне

блендер
доска
нож

Ингредиенты

Молоко обезжиренное	100 гр
Авокадо очищенный	50 гр
Шпинат свежий	50 гр
Мята свежая	10 гр
Протеиновый порошок	30 гр
Финики	40 гр

Топпинги

Киви	50 гр
Голубика свежая	50 гр
Кокосовые чипсы	10 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите авокадо от кожуры и удалите косточку. Шпинат промойте и удалите стебли. Отделите листики мяты от стеблей. Финики замочите в теплой воде на 5 минут и удалите косточки.

Этап 2

Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте до однородной консистенции.

Этап 3

Очистите киви от кожуры и нарежьте небольшими дольками.

Этап 4

Подавайте смузи в глубокой тарелке, украсив слайсами киви, свежей голубикой и кокосовыми чипсами.



ГУСТОЙ
АРАХИСОВЫЙ
СМУЗИ-БОУЛ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

На порцию
приходится

Белки, гр: 28

Жиры, гр: 42

Углеводы, гр: 76

Калории: 760

Время приготовления 10 мин
Вес одной порции ≈370 г

Что понадобится на кухне

блендер
сковорода
доска
нож

Ингредиенты

Овсяные хлопья	30 гр
Банан замороженный	100 гр
Молоко обезжиренное	150 гр
Арахисовая паста	60 гр
Соль	по вкусу

Топпинги

Клюква сушёная	10 гр
Семена льна	10 гр
Миндальные лепестки	10 гр
Крупная соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Подготовьте заранее бананы: очистите и нарежьте банан на несколько кусочков и отправьте его в морозилку на ночь.

Этап 2

Разогрейте сковороду и на среднем огне обжарьте миндальные лепестки до золотистого цвета, постоянно помешивая.

Этап 3

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции, добавьте соль по вкусу.

Этап 4

Подавайте смузи в глубокой тарелке, украсив сушёной клюквой, миндальными лепестками, семенами льна и крупной солью.

КРАСНЫЙ СМУЗИ-БОУЛ С ТЫКВОЙ И ШАРРАНОМ



На порцию
приходится

Белки, гр: 20

Жиры, гр: 22

Углеводы, гр: 78

Калории: 555

Время приготовления 15 мин
Вес одной порции ≈400 г

Что понадобится на кухне

блендер
сковорода
доска
нож

Ингредиенты

Овсяные хлопья	30 гр
Молоко соевое/рисовое	70 гр
Тыква свежая	100 гр
Апельсин	70 гр
Курага	40 гр
Шафран	по вкусу

Топпинги

Тыквенные семечки	20 гр
Фисташки	20 гр
Нектарин	50 гр
Шафран	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте сковороду на среднем огне и обжарьте тыквенные семечки и фисташки, постоянно помешивая.

Этап 2

Промойте и очистите тыкву, нарежьте её небольшими кусочками. Апельсин очистите от кожуры и разрежьте на несколько частей.

Этап 3

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Для пряного вкуса добавьте несколько тычинок шафрана.

Этап 4

Промойте нектарин, удалите косточку и нарежьте его небольшими дольками.

Этап 5

Подавайте смузи в глубокой тарелке, украсив дольками нектарина, шафраном, жареными семечками и орехами.

НАСЫЩЕННЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ-БОУЛ С ФРУНЮШКОМ



На порцию
приходится

Белки, гр: 35

Жиры, гр: 35

Углеводы, гр: 56

Калории: 685

Время приготовления	10 мин
Вес одной порции	≈390 г

Что понадобится на кухне

блендер
доска
нож

Ингредиенты

Творог обезжиренный	100 гр
Банан замороженный	100 гр
Молоко фундучное	50 гр
Какао обезжиренный	20 гр
Кокосовая мука	20 гр

Топпинги

Шоколадные капли	10 гр
Вишня замороженная	50 гр
Фундук жареный	30 гр
Кокосовая стружка	10 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Подготовьте заранее бананы: очистите и нарежьте банан на несколько кусочков и отправьте его в морозилку на ночь.

Этап 2

Достаньте замороженную вишню и залейте её теплой водой.

Этап 3

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции и дайте смузи настояться 5 минут, чтобы кокосовая мука придала ему густоты.

Этап 4

Подавайте смузи в глубокой тарелке, украсив вишней, шоколадными каплями, жареным фундуком и кокосовой стружкой.



БОЮРЯЩИЙ
КОРЕЙНО-СВЕКОЛЬНЫЙ

На порцию
приходится

Белки, гр: 38

Жиры, гр: 23

Углеводы, гр: 56

Калории: 562

СМУЗИ-БОУЛ

Время приготовления	15 мин
Вес одной порции	≈370 г

Что понадобится на кухне

кофемашина/кофеварка
блендер
доска
нож

Ингредиенты

Кофе молотый	8 гр
Вода (для кофе)	30 гр
Протеиновый порошок	30 гр
Молоко миндальное	50 гр
Банан замороженный	100 гр
Свекла свежая	50 гр
Кокосовая мука	20 гр

Топпинг:

Миндаль жареный	30 гр
Семена чиа	10 гр
Малина	50 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Подготовьте заранее бананы: очистите и нарежьте банан на несколько кусочков и отправьте его в морозилку на ночь. Сырую свеклу промойте, очистите от кожуры и нарежьте небольшими кусочками. Жареный миндаль крупно порубите ножом.

Этап 2

Сварите порцию эспрессо объемом 30 мл либо залейте молотый кофе горячей водой и процедите его через 3 минуты.

Этап 3

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции и дайте смузи настояться 5 минут, чтобы кокосовая мука придала ему густоты.

Этап 4

Подавайте смузи в глубокой тарелке, украсив свежими ягодами малины, рубленным миндалем и семенами чиа.



DECEPTIVE

ЛИМОННО- ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ

На порцию
приходится

Белки, гр: 14

Жиры, гр: 8

Углеводы, гр: 15

Калории: 185

Время приготовления	40 мин
Количество порций	12 шт.
Вес одной порции	≈70 г

Что понадобится на кухне

духовка
 формы для выпекания маффинов
 глубокая миска
 тёрка

Ингредиенты

Миндальная мука	300 гр
Кокосовая мука	30 гр
Яйцо куриное	2 шт
Мёд	80 гр
Сода пищевая	3 гр
Кокосовое масло	60 гр
Лимонный сок	50 гр
Лимонная цедра	20 гр
Голубика свежая	200 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Этап 2

Смешайте миндальную, кокосовую муку и пищевую соду в глубокой миске. Добавьте яйца, мёд, растопленное кокосовое масло, сок лимона и лимонную цедру. Тщательно перемешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Добавьте ягоды голубики, равномерно распределив их по тесту.

Этап 3

Смажьте формы для маффинов небольшим количеством кокосового масла и заполните их на 2/3 тестом.

Этап 4

Выпекайте маффины в духовке до готовности ~30 минут.

МАТТЯ ЧИЗКЕЙК

На порцию
приходится

Белки, гр: 15

Жиры, гр: 2

Углеводы, гр: 11

Калории: 128

Время приготовления	60 мин
Количество порций	10 шт.
Вес одной порции	≈120 г

Что понадобится на кухне

духовка
форма для выпекания
20 см
ковшик
глубокая миска
венчик

Ингредиенты

Овсяные хлопья мелкие	100 гр
Яблочное пюре (детское питание)	100 гр
Яйцо куриное	1 шт
Творог мягкий 0%	600 гр
Йогурт греческий 2%	200 гр
Молоко обезжиренное	50 гр
Протеин порошковый	50 гр
Чай маття	10 гр
Желатин листовой	15 гр
Подсластитель ФитПарад	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов. Замочите желатин в холодной воде.

Этап 2

Приготовьте основу для чизкейка. Смешайте овсяные хлопья с яйцом и яблочным пюре, оставьте массу загустеть на 10 минут. Равномерно распределите тесто по дну формы и выпекайте до готовности ~15 минут.

Этап 3

Подогрейте в ковшике молоко, не доводя его до кипения, и растворите в нём ранее замоченные листы желатина (без воды). Смешайте порошок матти со 100 г йогурта, избегая образования комочков.

Этап 4

В глубокой миске смешайте творог, йогурт, протеин и подсластитель с помощью венчика. Добавьте остывшую смесь молока и желатина.

Этап 5

Получившуюся творожную массу влейте в форму поверх запечённой основы. Уберите чизкейк в холодильник на 3-4 часа или на ночь.

Этап 6

По желанию украсьте готовый чизкейк свежими ягодами или припудрите чаем маття.

МИНИ-ЧИЗКЕЙК В ЯБЛОКЕ



На порцию
приходится

Белки, гр: 8

Жиры, гр: 33

Углеводы, гр: 27

Калории: 385

Время

приготовления

40 мин

Вес одной порции

≈180 г

70 г (яблоко)+ 110 г (начинка)

Что понадобится на кухне

духовка

противень

блендер

глубокая миска

силиконовая лопатка

Ингредиенты

Яблоко сладкое 450 гр
(3 средних)

Крем-чиз 250 гр

Яйцо куриное 2 шт
(желток)

Орех грецкий 30 гр
6 шт)

Орех пекан 15 гр
(3 шт)

Подсластитель по
ФитПарад вкусу

Корица по
вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Этап 2

Срежьте у яблок верхушки. Ложкой осторожно извлеките мякоть яблока, сохранив лишь небольшой слой вдоль кожуры.

Этап 3

В глубокой миске разомните крем-чиз силиконовой лопаткой до состояния густой сметаны. Добавьте 2 желтка, подсластитель и корицу по вкусу. Взбейте полученную массу блендером.

Этап 4

Распределите начинку между яблоками и поставьте в разогретую духовку.

Этап 5

Через 15 минут достаньте яблоки, посыпьте орешками и корицей и запекайте ещё 5 минут.

КОКОСОВО- МАЛИНОВЫЕ КОФРЕТКИ

На порцию
приходится

Белки, гр: 1
Жиры, гр: 10
Углеводы, гр: 10
Калории: 132

Время приготовления	45 мин
Количество порций	24 шт.
Вес одной порции	≈20 г

Что понадобится на кухне

глубокая миска

Ингредиенты

Кокосовая стружка	200 гр
Кокосовое масло	80 гр
Кокосовая мука	20 гр
Мёд	50 гр
Малина сушеная (пудра)	125 гр

Этапы приготовления

Этап 1

В глубокой миске смешайте кокосовую стружку, кокосовое масло, муку и мёд. Уберите полученную смесь в холодильник на 30 минут.

Этап 2

Пальцами аккуратно спрессуйте шарики весом ~15 г, стараясь не катать массу в ладонях, т.к. кокосовое масло быстро тает в руках.

Этап 3

Обваляйте конфеты в малиновой пудре и храните в холодильнике.

ГРАНОЛА БЕЗ ЛЮТЕНОВАЯ

На порцию
приходится

Белки, гр: 4

Жиры, гр: 5

Углеводы, гр: 26

Калории: 159

Время приготовления	45 мин
Количество порций	13 шт.
Вес одной порции	≈50 г

Что понадобится на кухне

духовка
 противень
 пергамент
 глубокая миска
 доска
 нож

Ингредиенты

Зелёная греча	250 гр
Банан	200 гр
Орехи (микс)	100 гр
Сушеная клюква	50 гр
Кокосовые чипсы	20 гр
Мёд/ сироп на выбор	50 гр
Специи (корица, гвоздика)	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Зелёную гречу промойте и заранее замочите в воде на 8-10 часов. После замачивания ещё раз тщательно промойте и дайте воде стечь.

Этап 2

Разогрейте духовку до 150 градусов.

Этап 3

Бананы очистите и разомните вилкой до консистенции пюре. Орехи крупно порубите ножом. Перемешайте все ингредиенты в глубокой миске.

Этап 4

Застелите противень пергаментом и равномерно распределите гранолу.

Этап 5

Запекайте до готовности 40-50 минут, перемешивая гранолу каждые 15 минут.



DIY
СОУСЫ
И МАСТЫ





ВЕГАНСКИЙ
МАШТЕТ
ИЗ МЕЧЕННЫХ
ОВОЩЕЙ

На порцию
приходится

Белки, гр: 28

Жиры, гр: 14

Углеводы, гр: 29

Калории: 344

Время приготовления	50 мин
Вес одной порции	≈420 г

***Калорийность хлеба в данном рецепте не учитывается**

Что понадобится на кухне

духовка
противень
блендер
фольга
доска
нож

Ингредиенты

Твердый тофу	200 гр
Перец болгарский	50 гр
Помидор	50 гр
Цукини	50 гр
Баклажан	50 гр
Кокосовая мука	20 гр
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Этап 2

Промойте овощи. У болгарского перца удалите плодоножку и семена. Целый баклажан заверните в фольгу, а перец, помидор и цукини нарежьте небольшими кусочками.

Этап 3

Уберите в духовку баклажан, а через 10 минут добавьте к нему остальные овощи и запекайте все вместе ещё 30 минут.

Этап 4

Из запечённого баклажана ложкой выньте 50 г мякоти. Готовые перец и помидор очистите от кожуры.

Этап 5

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции, посолите по вкусу. По желанию можете добавить свои любимые специи или мелко рубленную свежую зелень.

Этап 6

Паштет может храниться в холодильнике 2-3 дня.



ФОРУМАК
ИЗ СЕЛЮИ
С ЗЕЛЁНЫМ
ЯБ ЛОКОМ

На порцию
приходится

Белки, гр: 16

Жиры, гр: 18

Углеводы, гр: 16

Калории: 301

Время приготовления 15 мин
Вес одной порции ≈175 г

***Калорийность хлеба в данном рецепте не учитывается**

Что понадобится на кухне

блендер
тёрка
доска
нож

Ингредиенты

Сельдь филе	100 гр
Лук красный	20 гр
Яблоко зелёное	30 гр
Йогурт греческий 2%	20 гр
Укроп	5 гр
Соль, перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Филе сельди измельчите блендером и смешайте с греческим йогуртом до однородной консистенции.

Этап 2

Мелко порубите красный лук и укроп, яблоко натрите на мелкой тёрке.

Этап 3

Смешайте все ингредиенты, приправьте солью и перцем по вкусу.

Этап 4

Подавайте форшмак на ржаных хлебцах или тостах из темного хлеба.

Этап 5

Закуска может храниться в холодильнике не более 1 дня. .



БАБАГАЖУМ С ТОФУ



На порцию
приходится

Белки, гр: 13

Жиры, гр: 14

Углеводы, гр: 24

Калории: 256

an-
e-Lizier
ation de faire
nature en bouche. Ils
vennarrent avec une marmite, un
brûleur et fabriquent leurs étiquet-
tes à la main. «On a fait notre toute
première confiture avec 12 kilos
de figues pour 80 pots que l'on a
écoulés à la Fête de la figue du
Mas-d'Azil.» Ouyatre ans plus tard

Et... mode...
sieurs fruits...
étant parfois inspiré mais réalisant
impossible l'affirmation d'une
seule saveur. Alors quand un
confiturier arigeois ambitieuse
de vous mettre «le fruit frais en
bouche» avec ses préparations, on
se dit que, certes il ne cherche pas

Время приготовления 60 мин
Вес одной порции ≈350 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
фольга
пресс для чеснока
доска
нож

Ингредиенты

Баклажаны	300 гр
Паста тахини	20 гр
Тофу мягкий (шёлковый)	100 гр
Кинза свежая	20 гр
Лимонный сок	8 гр
Специи (кумин, кориандр, паприка)	по вкусу
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов. Баклажан заверните в фольгу и запекайте до готовности ~40-50 минут.

Этап 2

Из запечённого баклажана ложкой выньте 200 г мякоти и мелко порубите ножом до пастообразного состояния. Листья кинзы также мелко порубите.

Этап 3

Добавьте мягкий тофу, пасту тахини, кинзу, лимонный сок, выдавите ползубчика чеснока и вымешивайте бабагануш ложкой до однородной консистенции. Добавьте специи, соль и перец по вкусу.

Этап 4

Бабагануш может храниться в холодильнике 2-3 дня.



НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ
ХУМУС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На порцию
приходится

Белки, гр: 15

Жиры, гр: 17

Углеводы, гр: 37

Калории: 330

Время приготовления 45 мин
Вес одной порции ≈600 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
блендер
доска
нож

Ингредиенты

Цветная капуста	500 гр
Тахини	30 гр
Лимонный сок	30 гр
Чеснок	5 гр
Лук репчатый	50 гр
Соль, перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Этап 2

Промойте цветную капусту и разделите на крупные соцветия. Лук и чеснок очистите и нарежьте. Выложите на противень капусту и лук и запекайте ~30 минут. Затем добавьте на противень чеснок и запекайте овощи ещё 5 минут.

Этап 3

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции, посолите и поперчите по вкусу.

Этап 4

Хумус может храниться в холодильнике 2-3 дня.



**На порцию
приходится**

Белки, гр: 4
Жиры, гр: 15
Углеводы, гр: 14
Калории: 192

**СОУС
ИЗ АВОКАДО**



**На порцию
приходится**

Белки, гр: 12
Жиры, гр: 2
Углеводы, гр: 77
Калории: 101

**МЯТНЫЙ
СОУС**



**На порцию
приходится**

Белки, гр: 13
Жиры, гр: 2
Углеводы, гр: 9
Калории: 111

**ОГУРЕЧНЫЙ
СОУС**

Соус из авокадо

Время приготовления 5 мин
Вес одной порции ≈170 г

Что понадобится на кухне

блендер
доска
нож

Ингредиенты

Авокадо очищенный	150 гр
Бasilik зелёный	10 гр
Кинза свежая	10 гр
Чеснок	3 гр
Лимонный сок	10 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите авокадо от кожуры и удалите косточку. Подготовьте 7-10 листьев базилика, кинзу отделите от стеблей.

Этап 2

Блендером смешайте все ингредиенты до однородной консистенции, добавьте соль и перец по вкусу.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Соус из авокадо “подружится” с яйцом-пашот, омлетами и слабосолёным лососем.

Мятный соус

Время приготовления	5 мин
Вес одной порции	≈140 г

Что понадобится на кухне

пресс для чеснока
доска
нож

Ингредиенты

Йогурт греческий 2%	125 гр
Мята свежая	10 гр
Чеснок	3 гр
Лимонный сок	10 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Мелко порубите ножом 5-7 листиков мяты. Чеснок выдавите через пресс.

Этап 2

Смешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец по вкусу.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Мятным соусом можно заправлять салаты из свежих овощей или добавлять его в боулы с крупами.

Огуречный соус

Время приготовления	5 мин
Вес одной порции	≈200 г

Что понадобится на кухне

пресс для чеснока
доска
нож

Ингредиенты

Йогурт греческий 2%	125 гр
Укроп свежий	5 гр
Огурец	50 гр
Чеснок	3 гр
Лимонный сок	10 гр
Соль, чёрный перец	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Нарежьте огурец мелким кубиком, листья укропа мелко порубите. Чеснок выдавите через пресс.

Этап 2

Смешайте все ингредиенты и тщательно перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Огуречный соус станет отличной заправкой к овощному салату, блюдам из рыбы и печёному батату.

АНАНАСОВАЯ РАЙТА



На порцию
приходится

Белки, гр: 15
Жиры, гр: 3
Углеводы, гр: 21
Калории: 175



На порцию
приходится

Белки, гр: 16
Жиры, гр: 29
Углеводы, гр: 38
Калории: 453

СОУС С АРАХИСОВОЙ МАСТОЙ

Ананасовая райта

Время приготовления 10 мин

Вес одной порции ≈320 г

Что понадобится на кухне

тёрка
доска
нож

Ингредиенты

Греческий йогурт 2% 150 гр

Ананас спелый очищенный 100 гр

Огурец свежий 50 гр

Мята свежая 5 гр

Имбирь маринованный 10 гр

Соль, чёрный перец по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Натрите мякоть ананаса на крупной тёрке. Огурец очистите от кожуры и натрите на мелкой тёрке. Маринованный имбирь и листья мяты мелко порубите ножом.

Этап 2

Смешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец по вкусу.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Ананасовую райту можно использовать как самостоятельное блюдо или добавить к фруктам.

Соус с арахисовой пастой

Время приготовления 5 мин
Вес одной порции ≈160 г

Что понадобится на кухне

тёрка
пиала

Ингредиенты

Арахисовая паста	60 гр
Соевый соус	15 гр
Вода	50 гр
Мёд	30 гр
Сок имбиря	5 гр
Сок лайма	3 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Смешайте в небольшой пиале арахисовую пасту, соевый соус, воду и мёд. Вымешивайте соус чайной ложкой до однородной консистенции.

Этап 2

Натрите корень имбиря на мелкой тёрке, выдавите из полученной кашицы сок. Добавьте сок имбиря и лайма к соусу. Ещё раз тщательно перемешайте.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Арахисовый соус - отличное дополнение к овощам, киноа и жареной куриной грудке.



На порцию
приходится

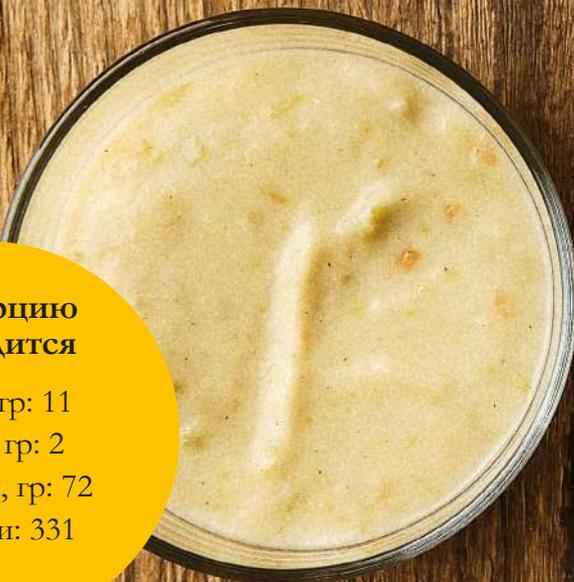
Белки, гр: 3

Жиры, гр: 5

Углеводы, гр: 36

Калории: 195

МЕРСИКОВАЯ САЛЬСА



На порцию
приходится

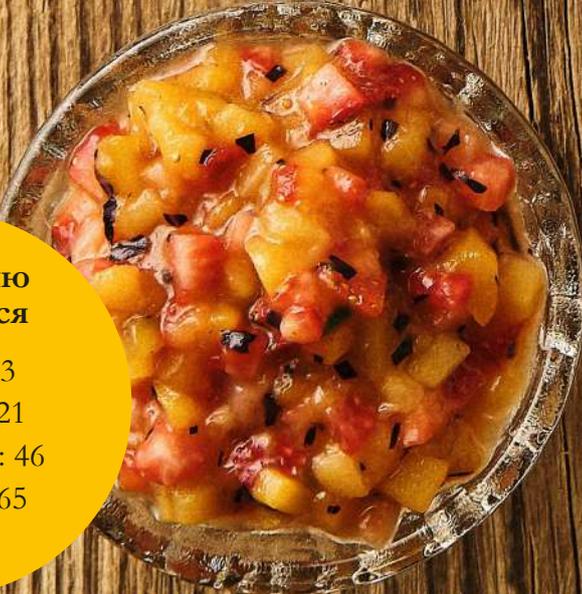
Белки, гр: 11

Жиры, гр: 2

Углеводы, гр: 72

Калории: 331

СОУС С МЕЧЕНЬИМИ ЯБЛОКАМИ И ГРУШЕЙ



На порцию
приходится

Белки, гр: 3

Жиры, гр: 21

Углеводы, гр: 46

Калории: 365

САЛЬСА ИЗ МАНГО

Сальса персиковая

Время приготовления 10 мин

Вес одной порции ≈390 г

Что понадобится на кухне

доска
нож

Ингредиенты

Персик спелый	300 гр
Лук красный	50 гр
Перец халапеньо острый	5 гр
Кинза	10 гр
Лимонный сок	10 гр
Винный уксус	10 гр
Масло растительное	5 гр
Соль	по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Промойте персики и удалите косточку. Нарежьте персики кубиком 0,5 см, красный лук и перец халапеньо 0,25 см. Листья кинзы мелко порубите ножом.

Этап 2

Смешайте все ингредиенты и посолите соус.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Персиковая сальса хорошо сочетается с блюдами из томлёной говядины и птицы, а также выгодно дополнит тако.

Соус с печёными яблоками и грушей

Время приготовления 25 мин

Вес одной порции ≈430 г

Что понадобится на кухне

духовка
противень
глубокая миска
доска
нож

Ингредиенты

Греческий йогурт 2%	100 гр
Яблоко очищенное	150 гр
Груша очищенная	150 гр
Мёд	30 гр
Корица	1 гр
Карри паста мягкая	5 гр

Этапы приготовления

Этап 1

Разогрейте духовку до 200 градусов

Этап 2

Промойте яблоки и груши, разрежьте их на 4 части и выньте сердцевину.

Этап 3

Отдельно смешайте мёд с корицей и карри, добавьте соус к фруктам и тщательно перемешайте.

Этап 4

Выложите яблоки и груши на противень и запекайте 15 минут.

Этап 5

Поместите запечённые фрукты в блендер и измельчите до однородной консистенции, добавьте йогурт и перемешайте.

Этап 6

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Соус с печёными яблоками и грушей подойдёт к блинам, оладьям или сырникам.

Сальса из манго

Время приготовления 10 мин

Вес одной порции ≈420 г

Что понадобится на кухне

доска
нож

Ингредиенты

Манго спелый 250 гр

Клубника свежая 100 гр

Перец халапеньо острый 5 гр

Бasilik красный 5 гр

Сок лайма 20 гр

Масло растительное 2 гр

Подсластитель ФитПарад по вкусу

Соль по вкусу

Этапы приготовления

Этап 1

Очистите манго от кожуры и удалите косточку. Нарежьте манго и клубнику кубиком 0,5 см, а перец халапеньо кубиком 0,25 см. Листья базилика мелко порубите ножом.

Этап 2

Смешайте все ингредиенты и посолите по вкусу. По желанию можно добавить немного подсластителя.

Этап 3

Готовый соус храните в холодильнике до 3х дней.

Сальсу из манго можно добавить к мороженому, рыбе, мясу и морепродуктам.

СПАСИБО ЗА ДОВЕРИЕ



Буду рада вашим отзывам и фотографиям, выкладывайте ваши творения в Инстаграм и отмечайте [@tanyamint](#)

Я слежу за вами ♥

Упаковано by
Cucumber
project