

ЛЕНА ЛАЙТ



Лайт *Рецепты*

50 рецептов на каждый день
завтраки, обеды, ужины и перекусы с КБЖУ

Вкусно, просто и без запретов

Привет, это Лена

Здесь собраны рецепты, которые я сама готовлю чаще всего. Все они из обычных продуктов, которые есть в любом супермаркете, и ни один не требует ни особых навыков, ни половины выходного дня у плиты.

У каждого рецепта указано, на сколько порций он рассчитан, сколько времени займёт и примерное КБЖУ на одну порцию. Цифры примерные, потому что многое зависит от конкретных продуктов, поэтому не превращайте их в повод для стресса, они нужны просто для ориентира.

Смело заменяйте ингредиенты: курицу на индейку, гречку на булгур, укроп на петрушку. Это ваша кухня, и рецепты должны подстраиваться под вас, а не наоборот.

Нажмите на название раздела или рецепта ниже, и файл сразу откроется на нужной странице.

Содержание

Завтраки

- Омлет с помидорами и шпинатом
- Сырники в духовке без муки
- Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей
- Шакшука с болгарским перцем
- Тост с творожным сыром, огурцом и яйцом
- Овсяноблин с сыром и ветчиной
- Творожная запеканка с бананом
- Пшённая каша с тыквой
- Скрамбл с грибами и сыром
- Смузи-боул с ягодами и овсянкой
- Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом
- Гречка с яйцом и зеленью по-деревенски

Обеды

- Куриный суп с овощами и зеленью
- Чечевичный суп-пюре с морковью
- Лёгкий борщ без зажарки
- Курица с овощами на одном противне
- Гречка по-купечески с индейкой
- Тефтели из индейки в томатном соусе
- Плов с курицей
- Паста с курицей и брокколи в сливочно-йогуртовом соусе
- Рыбные котлеты из минтая
- Фаршированные перцы с булгуром
- Тушёная капуста с индейкой
- Гречневый боул с курицей и свежими овощами
- Ленивые голубцы в духовке

Ужины

- Запечённая рыба с лимоном и овощами
- Куриные котлеты с кабачком
- Салат с тунцом, яйцом и фасолью
- Овощное рагу с курицей
- Солёная творожная запеканка с зеленью
- Индейка в грибном соусе на йогурте

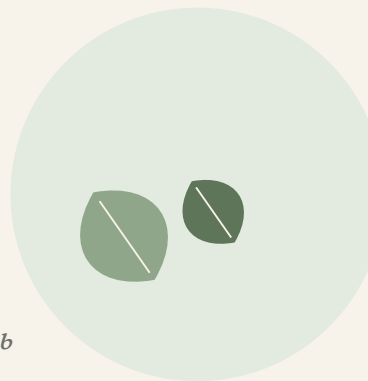
- Тыквенный суп-пюре с семечками
- Омлет-рулет с сыром и зеленью
- Тёплый салат с печёной свёклой и брынзой
- Куриные шашлычки в йогурте
- Минтай под овощной шубой
- Брокколи и цветная капуста, запечённые с сыром
- Куриные фрикадельки в бульоне с овощами

Перекусы

- Хумус из нута с овощными палочками
- Хлебцы с творожным сыром и огурцом
- Яйца, фаршированные творогом и зеленью
- Хрустящий запечённый нут
- Ролл из лаваша с курицей и овощами
- Овощные маффины с сыром
- Мини-пиццы на кружочках кабачка
- Яблочные чипсы с корицей
- Греческий йогурт с орехами и мёдом
- Сэндвич на цельнозерновом хлебе с индейкой
- Домашний попкорн с паприкой
- Творог с зеленью и чесноком на хлебце

Завтраки

12 рецептов, с которых приятно начинать день



- Омлет с помидорами и шпинатом
- Сырники в духовке без муки
- Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей
- Шакшука с болгарским перцем
- Тост с творожным сыром, огурцом и яйцом
- Овсяноблин с сыром и ветчиной
- Творожная запеканка с бананом
- Пшённая каша с тыквой
- Скрамбл с грибами и сыром
- Смузи-боул с ягодами и овсянкой
- Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом
- Гречка с яйцом и зеленью по-деревенски

Омлет с помидорами и шпинатом

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Мой самый частый завтрак в будни, потому что всё готовится в одной сковороде за десять минут, а сытости хватает до обеда.

260

ккал

17

белки, г

19

жиры, г

7

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яйца
- 30 мл молока
- 1 небольшой помидор
- горсть шпината, около 30 г
- 1 ч. л. оливкового масла
- соль и чёрный перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю сковороду с маслом, кладу помидор, нарезанный кубиками, и даю ему пару минут потомиться, чтобы ушла лишняя влага.
- 2 Добавляю шпинат и жду, пока он опадёт, на это уходит меньше минуты.
- 3 Взбиваю яйца с молоком, солью и перцем и выливаю в сковороду прямо поверх овощей.
- 4 Накрываю крышкой и готовлю на небольшом огне 4-5 минут, пока верх не схватится.

Совет. Если шпината нет, отлично подойдёт любая зелень или горсть замороженной брокколи.

Сырники в духовке без муки

2 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Нежные внутри и с румяной корочкой, а главное, их не нужно стоять и жарить по одному, всё делает духовка.

350

ккал

38

белки, г

13

жиры, г

20

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г творога 5%
- 1 яйцо
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ст. л. мёда или подсластитель по вкусу
- щепотка ванилина и соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю творог вилкой или пробиваю блендером, чтобы не осталось крупных комочков.
- 2 Добавляю яйцо, крахмал, мёд, ваниль и соль и хорошо перемешиваю.
- 3 Мокрыми руками формирую 8 сырников и выкладываю на противень с пергаментом.
- 4 Выпекаю 20-25 минут при 180 °C и даю им постоять пару минут, прежде чем снимать с бумаги.

Совет. Если творог влажный, отожмите его через марлю, иначе сырники расплывутся. Подавать их я люблю с ложкой греческого йогурта и ягодами.

Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ ВЕЧЕРОМ

Спасение для утр, когда нет ни минуты: собираешь всё в банку с вечера, а утром завтрак уже ждёт в холодильнике.

310

ккал

14

белки, г

7

жиры, г

46

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 40 г овсяных хлопьев
- 100 мл молока
- 80 г греческого йогурта
- половина яблока
- 1 ч. л. мёда
- щепотка корицы

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Кладу в банку хлопья, наливаю молоко, добавляю йогурт и корицу и хорошо перемешиваю.
- 2 Сверху выкладываю яблоко, натёртое на крупной тёрке или нарезанное мелкими кубиками.
- 3 Закрываю крышкой и убираю в холодильник на ночь.
- 4 Утром добавляю мёд и ем холодной или грею минуту в микроволновке.

Совет. Яблоко можно заменить грушей, бананом или горстью замороженных ягод.

Шакшука с болгарским перцем

2 ПОРЦИИ · 20 МИНУТ

Яйца, которые готовятся прямо в густом томатном соусе. Это блюдо выглядит так, будто ты завтракаешь в кафе, хотя делается из самых простых продуктов.

300

ккал

18

белки, г

18

жиры, г

17

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 банка помидоров в собственном соку, 400 г
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока, паприка, соль, зелень

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю на масле лук и перец, нарезанные полосками, минут пять, пока не станут мягкими.
- 2 Добавляю чеснок и паприку, через полминуты выкладываю помидоры, разминаю их ложкой и тушу 7-8 минут.
- 3 Делаю в соусе четыре углубления и разбиваю в каждое по яйцу.
- 4 Накрываю крышкой и готовлю 5-6 минут, пока белок не схватится, а желток останется мягким. Посыпаю зеленью.

Совет. Обязательно подайте к шакшуке кусочек цельнозернового хлеба, чтобы собрать им соус.

Тост с творожным сыром, огурцом и яйцом

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Хрустящий хлеб, прохладный огурец и яйцо с мягким желтком. Простое сочетание, которое никогда не надоедает.

295

ккал

16

белки, г

13

жиры, г

30

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 ломтика цельнозернового хлеба
- 40 г творожного сыра
- половина огурца
- 1 яйцо
- укроп, чёрный перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Варю яйцо 7-8 минут, чтобы желток остался чуть мягким, и сразу перекладываю в холодную воду.
- 2 Подсушиваю хлеб в тостере или на сухой сковороде.
- 3 Намазываю творожный сыр, выкладываю тонкие ломтики огурца и половинки яйца.
- 4 Посыпаю перцем и укропом.

Овсяноблин с сыром и ветчиной

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Что-то среднее между блинчиком и омлетом, который можно завернуть с любой начинкой. Мой вариант на утро, когда хочется чего-то сытного и горячего.

400

ккал

25

белки, г

23

жиры, г

23

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 яйцо
- 2 ст. л. молока
- 3 ст. л. овсяных хлопьев
- 30 г сыра
- 40 г куриной ветчины
- половина помидора
- половина ч. л. масла
- соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Измельчаю хлопья в блендере или кофемолке, а если лень, просто даю им постоять в молоке минут пять.
- 2 Взбиваю яйцо с молоком, хлопьями и солью.
- 3 Выливаю на смазанную сковороду, накрываю крышкой и жарю 2-3 минуты, потом переворачиваю ещё на минуту.
- 4 На одну половину кладу сыр, ветчину и помидор, складываю пополам и держу под крышкой, пока сыр не расплавится.

Совет. Вместо ветчины подойдёт отварная курица, а вместо помидора огурец и зелень.

Творожная запеканка с бананом

4 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

*Сладкая без грамма сахара, потому что всю сладость даёт спелый банан.
Готовлю сразу большую, и завтрак обеспечен на несколько дней.*

240

ккал

25

белки, г

10

жиры, г

13

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г творога 5%
- 2 яйца
- 1 очень спелый банан
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- щепотка ванилина

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю банан вилкой в пюре.
- 2 Добавляю творог, яйца, крахмал и ваниль и пробиваю блендером до гладкости.
- 3 Выкладываю в форму диаметром около 20 см, застеленную пергаментом.
- 4 Выпекаю 35-40 минут при 180 °С и даю полностью остыть перед нарезкой, тогда запеканка не развалится.

Совет. Чем больше на банане тёмных точек, тем слаще получится запеканка.

Пшённая каша с тыквой

3 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Каша из детства, которую я заново полюбила осенью. Тыква делает её сладкой и яркой, а на запах прибегает вся семья.

310

ккал

11

белки, г

8

жиры, г

49

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 150 г пшена
- 300 г тыквы
- 400 мл молока
- 300 мл воды
- 1 ст. л. мёда
- 10 г сливочного масла
- щепотка соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Несколько раз промываю пшено горячей водой, так уходит горечь.
- 2 Тыкву режу кубиками, заливаю водой и варю 10 минут.
- 3 Добавляю пшено и молоко и варю на слабом огне 20-25 минут, время от времени помешивая.
- 4 Выключаю огонь, кладу масло и мёд, накрываю крышкой и даю каше постоять минут десять.

Скрамбл с грибами и сыром

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Нежные, чуть сливочные яйца с поджаристыми грибами. Если готовить на медленном огне, получится как в хорошем ресторане.

325

ккал

24

белки, г

24

жиры, г

2

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яйца
- 100 г шампиньонов
- 20 г сыра
- 2 ст. л. молока
- 1 ч. л. масла
- зелёный лук, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю нарезанные грибы на масле 5-6 минут, пока не уйдёт вся жидкость и не появится румяная корочка.
- 2 Взбиваю яйца с молоком и солью и выливаю к грибам.
- 3 На слабом огне медленно помешиваю лопаткой около двух минут, пока яйца не станут мягкими и кремовыми.
- 4 В конце добавляю тёртый сыр и посыпаю зелёным луком.

Совет. Снимайте скрамбл с огня чуть раньше, чем кажется нужным, он дойдёт сам.

Смузи-боул с ягодами и овсянкой

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Выглядит как десерт, а по факту это лёгкий и сытный завтрак, который не требует даже плиты.

300

ккал

13

белки, г

8

жиры, г

41

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 замороженный банан
- 100 г замороженных ягод
- 100 г греческого йогурта
- 1 ст. л. овсяных хлопьев
- 10 г тыквенных семечек

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Взбиваю в блендере банан, ягоды и йогурт до густой массы. Если блендер не справляется, добавляю ложку молока.
- 2 Перекладываю в глубокую тарелку.
- 3 Сверху посыпаю хлопьями, семечками и парой ягод.

Совет. Смузи-боул должен быть таким густым, чтобы ложка в нём стояла, поэтому фрукты берите именно замороженные.

Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом

2 ПОРЦИИ · 25 МИНУТ

Летний рецепт, который я готовлю круглый год. Хрустящие снаружи, мягкие внутри и с прохладным соусом с огурцом.

290

ккал

15

белки, г

14

жиры, г

24

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 средний кабачок
- 1 яйцо
- 3 ст. л. цельнозерновой муки
- 30 г сыра
- 1 ст. л. масла для жарки
- укроп, чеснок, соль
- для соуса: 100 г греческого йогурта
- для соуса: половина огурца

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Натираю кабачок, солю и оставляю на 10 минут, а потом очень хорошо отжимаю. Это самый важный шаг, иначе оладьи будут сырыми внутри.
- 2 Смешиваю кабачок с яйцом, мукой, тёртым сыром и укропом.
- 3 Выкладываю ложкой на сковороду, слегка смазанную маслом, и жарю на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны.
- 4 Для соуса смешиваю йогурт с тёртым огурцом, укропом, чесноком и щепоткой соли.

Гречка с яйцом и зеленью по-деревенски

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Мой любимый способ превратить вчерашнюю гречку в горячий и очень уютный завтрак.

295

ккал

14

белки, г

12

жиры, г

36

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 50 г гречки (около 150 г в готовом виде)
- 1 яйцо
- половина луковицы
- 5 г сливочного масла
- зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Гречку отвариваю заранее, например накануне вечером.
- 2 На сливочном масле обжариваю нарезанный лук до золотистого цвета, минуты четыре.
- 3 Добавляю гречку и прогреваю пару минут, помешивая.
- 4 Отодвигаю гречку к краю, разбиваю яйцо и перемешиваю его с гречкой или оставляю сверху глазуньей. Посыпаю зеленью.

Обеды

13 сытных рецептов, после которых не клонит в сон



- Куриный суп с овощами и зеленью
- Чечевичный суп-пюре с морковью
- Лёгкий борщ без за жарки
- Курица с овощами на одном противне
- Гречка по-купечески с индейкой
- Тефтели из индейки в томатном соусе
- Плов с курицей
- Паста с курицей и брокколи в сливочно-йогуртовом соусе
- Рыбные котлеты из минтая
- Фаршированные перцы с булгуром
- Тушёная капуста с индейкой
- Гречневый боул с курицей и свежими овощами
- Ленивые голубцы в духовке

Куриный суп с овощами и зеленью

4 ПОРЦИИ · 50 МИНУТ

Суп, который лечит от плохого настроения и холодной погоды. Прозрачный, лёгкий и при этом очень сытный.

210

ккал

27

белки, г

2

жиры, г

22

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г куриной грудки
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 40 г вермишели из твёрдых сортов
- 2 л воды
- лавровый лист, зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Заливаю курицу холодной водой, довожу до кипения, снимаю пену и варю 25 минут.
- 2 Достāju курицу, а в бульон добавляю картофель, морковь и лук и варю ещё 15 минут.
- 3 Кладу вермишель на 5 минут и возвращаю нарезанную курицу.
- 4 Добавляю зелень и даю супу настояться минут десять под крышкой.

Чечевичный суп-пюре с морковью

4 ПОРЦИИ · 35 МИНУТ

Бархатный и тёплый суп ярко-оранжевого цвета. Красная чечевица разваривается сама, её даже не нужно замачивать.

210

ккал

13

белки, г

3

жиры, г

33

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г красной чечевицы
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1,2 л воды или бульона
- 2 зубчика чеснока, зира, паприка, лимон, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю на масле лук и морковь минут пять.
- 2 Добавляю чеснок, томатную пасту и специи и прогреваю ещё минуту.
- 3 Засыпаю промытую чечевицу, заливаю водой и варю около 20 минут, пока она не станет совсем мягкой.
- 4 Пробиваю блендером, солю и добавляю немного лимонного сока.

Совет. Капля лимонного сока в конце делает вкус супа ярче, не пропускайте её.

Лёгкий борщ без за жарки

6 ПОРЦИЙ · 1 ЧАС

Тот самый борщ, только без масляной за жарки. Цвет остаётся ярким, а вкус ничуть не хуже бабушкиного.

190

ккал

16

белки, г

6

жиры, г

17

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г куриного бедра без кожи
- 2 свёклы
- 300 г капусты
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2,5 л воды
- лимонный сок, чеснок, зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Варю курицу в воде 25 минут, затем добавляю картофель и нашинкованную капусту.
- 2 В отдельной сковороде тушу натёртые свёклу и морковь с луком в небольшом количестве воды, добавив томатную пасту и ложку лимонного сока, минут десять. Кислота сохраняет свёкле цвет.
- 3 Перекладываю овощи в кастрюлю и варю ещё 10 минут.
- 4 Добавляю чеснок и зелень и даю борщу настояться хотя бы 15 минут.

Совет. Подавайте с ложкой сметаны 10% или греческого йогурта, на следующий день борщ будет ещё вкуснее.

Курица с овощами на одном противне

3 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

Мой рецепт для дней, когда совсем нет сил: десять минут нарезки, а остальное делает духовка.

475

ккал

37

белки, г

23

жиры, г

32

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г филе куриного бедра
- 400 г картофеля
- 1 кабачок
- 1 болгарский перец
- 1 красная луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- паприка, чеснок, прованские травы, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 200 °С.
- 2 Картофель режу мельче, потому что он готовится дольше всего, а остальные овощи крупнее.
- 3 Перемешиваю овощи с маслом, солью и специями, выкладываю на противень, а сверху кладу курицу, тоже натёртую специями.
- 4 Запекаю 35-40 минут, на середине перемешав.

Совет. Бедра получается сочнее грудки, но если любите грудку, сократите время запекания минут на десять.

Гречка по-купечески с индейкой

4 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Гречка, тушённая вместе с фаршем и овощами, так что каждая крупинка пропитывается вкусом. Одна сковорода, и обед на несколько дней готов.

400

ккал

27

белки, г

14

жиры, г

44

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г гречки
- 400 г фарша индейки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. масла
- 500 мл горячей воды, соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю на масле лук и морковь минут пять.
- 2 Добавляю фарш и жарю ещё минут семь, разбивая его лопаткой.
- 3 Кладу томатную пасту и промытую гречку, заливаю горячей водой и солю.
- 4 Накрываю крышкой и тушу на слабом огне 20 минут, а потом даю постоять ещё десять.

Тефтели из индейки в томатном соусе

4 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

Мягкие тефтели в густом соусе, которые любят и взрослые, и дети. Хорошо идут и с гречкой, и с пюре, и просто с овощами.

325

ккал

27

белки, г

14

жиры, г

20

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г фарша индейки
- 60 г риса
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 банка помидоров в собственном соку, 400 г
- 2 ст. л. сметаны 10%
- соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Отвариваю рис 10 минут, чтобы он стал полуготовым.
- 2 Смешиваю фарш с рисом, яйцом и половиной натёртой луковицы, солю и леплю около 16 тефтелей.
- 3 Для соуса тушу оставшийся лук с натёртой морковью, добавляю помидоры и сметану и прогреваю пять минут.
- 4 Выкладываю тефтели в соус и тушу под крышкой на слабом огне 25 минут.

Совет. Можно запечь тефтели прямо в соусе в духовке при 180 °С минут 30.

Плов с курицей

4 ПОРЦИИ · 1 ЧАС

*Рассыпчатый плов, в котором масла ровно столько, сколько нужно для вкуса.
Головка чеснока в центре обязательна.*

490

ккал

30

белки, г

17

жиры, г

56

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г филе куриного бедра
- 250 г длиннозёрного риса
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 ст. л. масла
- 1 головка чеснока, зира, соль
- 500 мл горячей воды

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 В кастрюле с толстым дном обжариваю курицу на масле минут семь, затем добавляю лук и жарю ещё четыре минуты.
- 2 Кладу морковь соломкой, жарю пять минут, добавляю зиру и соль.
- 3 Ровным слоем высыпаю рис, промытый до прозрачной воды, и не перемешиваю.
- 4 Заливаю горячей водой так, чтобы она была на полтора сантиметра выше риса, втыкаю в центр головку чеснока и после закипания томлю под крышкой на слабом огне 20-25 минут. Перемешиваю только в конце.

Паста с курицей и брокколи в сливочно-йогуртовом соусе

3 ПОРЦИИ · 25 МИНУТ

Сливочная паста без сливок. Соус на йогурте получается нежным, а брокколи варится в той же кастрюле, что и макароны.

455

ккал

41

белки, г

8

жиры, г

56

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г пасты из твёрдых сортов
- 300 г куриной грудки
- 300 г брокколи
- 150 г греческого йогурта
- 30 г твёрдого сыра
- 1 ч. л. масла
- 2 зубчика чеснока, соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Ставлю вариться пасту, а за три минуты до готовности добавляю в ту же кастрюлю соцветия брокколи.
- 2 Пока варится, обжариваю курицу кубиками с чесноком минут шесть-семь.
- 3 Отдельно смешиваю йогурт, тёртый сыр и 3-4 ложки воды от пасты.
- 4 Сливаю пасту с брокколи, соединяю с курицей и только после того, как сняла с огня, добавляю соус.

Совет. Йогурт нельзя кипятить, иначе он свернётся, поэтому соус всегда добавляю вне огня.

Рыбные котлеты из минтая

4 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Нежные и сочные котлеты из самой обычной и недорогой рыбы. Даже те, кто говорит, что не любит рыбу, обычно просят добавки.

185

ккал

27

белки, г

6

жиры, г

7

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г филе минтая
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ст. л. масла
- укроп, соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Измельчаю рыбу и лук в блендере или мясорубке.
- 2 Добавляю яйцо, хлопья, укроп, соль и перец и оставляю фарш минут на десять, чтобы хлопья набухли.
- 3 Мокрыми руками леплю около 12 котлет.
- 4 Быстро обжариваю по минуте с каждой стороны и дожариваю в духовке 15 минут при 180 °С.

Совет. Можно вообще не жарить и сразу запечь котлеты в духовке минут 20.

Фаршированные перцы с булгуром

4 ПОРЦИИ · 1 ЧАС

Те самые перцы из детства, только вместо риса булгур, с ним начинка получается рассыпчатой и сытной.

280

ккал

20

белки, г

8

жиры, г

28

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 болгарских перца
- 300 г фарша индейки
- 80 г булгура
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 банка помидоров в собственном соку, 400 г
- 2 ст. л. сметаны 10%
- соль, специи

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Заливаю булгур кипятком на 10 минут.
- 2 Смешиваю фарш, булгур и половину натёртой луковицы, солю и плотно начиняю перцы, у которых срезала верхушки и убрала семена.
- 3 Для соуса тушу остаток лука с натёртой морковью, добавляю помидоры и сметану.
- 4 Ставлю перцы в кастрюлю или форму, заливаю соусом и тушу под крышкой 40 минут или запекаю при 180 °C 45 минут.

Тушёная капуста с индейкой

4 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

Очень простое и очень домашнее блюдо. Капуста становится мягкой и чуть сладковатой, а индейка делает его по-настоящему сытным.

205

ккал

26

белки, г

4

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 800 г белокочанной капусты
- 400 г филе индейки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. масла
- 100 мл воды, лавровый лист, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю индейку кусочками на масле минут пять, затем добавляю лук и морковь ещё на четыре минуты.
- 2 Кладу тонко нашинкованную капусту, солю, перемешиваю и добавляю воду.
- 3 Тушу под крышкой 25-30 минут, время от времени помешивая.
- 4 За 10 минут до конца добавляю томатную пасту и лавровый лист.

Гречневый боул с курицей и свежими овощами

2 ПОРЦИИ · 25 МИНУТ

Тёплая гречка, румяная курица и хрустящие овощи с йогуртовым соусом. Такой обед удобно брать с собой на работу в контейнере.

420

ккал

46

белки, г

8

жиры, г

43

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г гречки
- 300 г куриной грудки
- 1 огурец
- 150 г помидоров черри
- 60 г консервированной кукурузы
- 1 ч. л. масла
- для соуса: 60 г греческого йогурта
- лимонный сок, чеснок, паприка, зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Отвариваю гречку.
- 2 Курицу натираю паприкой и солью и обжариваю по 5-6 минут с каждой стороны, затем даю ей отдохнуть пять минут и нарезаю.
- 3 Режу огурец и помидоры, а для соуса смешиваю йогурт с лимонным соком, чесноком и щепоткой соли.
- 4 Выкладываю всё в тарелку секторами и поливаю соусом.

Ленивые голубцы в духовке

4 ПОРЦИИ · 1 ЧАС

Весь вкус настоящих голубцов, но без возни с капустными листьями. Просто смешиваешь, формируешь и отправляешь в духовку.

375

ккал

30

белки, г

15

жиры, г

29

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

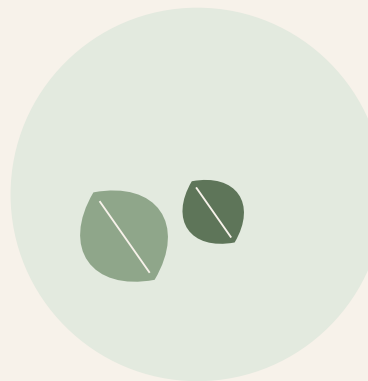
- 500 г фарша индейки или курицы
- 400 г капусты
- 80 г риса
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 яйцо
- 1 банка помидоров в собственном соку, 400 г
- 3 ст. л. сметаны 10%
- соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Отвариваю рис 10 минут, а мелко нарезанную капусту заливаю кипятком на пять минут и отжимаю.
- 2 Смешиваю фарш, капусту, рис, яйцо и половину лука, солю и формирую 12 котлет, выкладывая их в форму.
- 3 Для соуса тушу остаток лука с морковью, добавляю помидоры и сметану и заливаю голубцы.
- 4 Запекаю под фольгой 40 минут при 180 °С, а последние 10 минут без неё.

Ужины

13 лёгких рецептов на вечер



- Запечённая рыба с лимоном и овощами
- Куриные котлеты с кабачком
- Салат с тунцом, яйцом и фасолью
- Овощное рагу с курицей
- Солёная творожная запеканка с зеленью
- Индейка в грибном соусе на йогурте
- Тыквенный суп-пюре с семечками
- Омлет-рулет с сыром и зеленью
- Тёплый салат с печёной свёклой и брынзой
- Куриные шашлычки в йогурте
- Минтай под овощной шубой
- Брокколи и цветная капуста, запечённые с сыром
- Куриные фрикадельки в бульоне с овощами

Запечённая рыба с лимоном и овощами

2 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Лёгкий ужин, после которого не хочется лечь на диван. Рыба получается сочной, а овощи сладкими и мягкими.

260

ккал

35

белки, г

10

жиры, г

9

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г филе хека, трески или минтая
- 1 кабачок
- 150 г помидоров черри
- половина лимона
- 1 ст. л. оливкового масла
- чеснок, прованские травы, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 200 °С.
- 2 Кабачок режу полукольцами, перемешиваю с помидорами, маслом, чесноком и солью и запекаю 10 минут.
- 3 Выкладываю сверху рыбу, солю, кладу кружочки лимона и посыпаю травами.
- 4 Запекаю ещё 12-15 минут, пока рыба не начнёт легко расслаиваться вилкой.

Куриные котлеты с кабачком

4 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Кабачок прячется в фарше и делает котлеты невероятно сочными, а заметить его там просто невозможно.

250

ккал

27

белки, г

13

жиры, г

8

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г куриного фарша
- 1 кабачок
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ч. л. масла
- зелень, соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Натираю кабачок на мелкой тёрке и хорошо отжимаю.
- 2 Смешиваю фарш с кабачком, натёртым луком, яйцом, хлопьями и зеленью, солю и оставляю на 10 минут.
- 3 Мокрыми руками формирую около 12 котлет и выкладываю на противень с пергаментом, слегка смазанным маслом.
- 4 Запекаю 25 минут при 190 °С.

Салат с тунцом, яйцом и фасолью

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Сытный салат, который заменяет полноценный ужин и собирается за пятнадцать минут из того, что обычно есть дома.

285

ккал

28

белки, г

13

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка тунца в собственном соку
- половина банки красной фасоли
- 2 яйца
- 1 огурец
- горсть листьев салата
- половина красной луковицы
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. горчицы
- лимонный сок, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Варю яйца 9 минут и остужаю в холодной воде.
- 2 Промываю фасоль, режу огурец, лук и яйца.
- 3 Для заправки смешиваю масло, горчицу и лимонный сок.
- 4 Соединяю всё с салатом и тунцом и заправляю перед подачей.

Овощное рагу с курицей

4 ПОРЦИИ · 45 МИНУТ

Осеннее рагу, в котором овощи томятся в собственном соку. Чем дольше постоит, тем вкуснее становится.

210

ккал

26

белки, г

5

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г куриной грудки
- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 помидора
- 1 ст. л. масла
- чеснок, зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю курицу кубиками на масле пять минут и перекладываю в тарелку.
- 2 В ту же сковороду кладу лук и морковь на четыре минуты, затем баклажан и перец ещё на пять.
- 3 Добавляю кабачок, помидоры и курицу, солю, накрываю крышкой и тушу 20 минут.
- 4 В конце добавляю чеснок и зелень.

Солёная творожная запеканка с зеленью

3 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Не все знают, что творожная запеканка бывает несладкой. С сыром и зеленью она становится идеальным белковым ужином.

290

ккал

32

белки, г

15

жиры, г

6

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г творога 5%
- 2 яйца
- 50 г сыра
- пучок укропа или петрушки
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 зубчик чеснока, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Смешиваю творог, яйца, тёртый сыр, мелко нарезанную зелень, чеснок, крахмал и соль.
- 2 Выкладываю в небольшую форму диаметром 18-20 см.
- 3 Запекаю 30 минут при 180 °С.
- 4 Подаю тёплой или холодной со свежими овощами.

Индейка в грибном соусе на йогурте

3 ПОРЦИИ · 35 МИНУТ

Нежная индейка в сливочном грибном соусе, в котором нет ни капли сливок. С гречкой или овощами это мой любимый ужин.

250

ккал

39

белки, г

7

жиры, г

5

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 450 г филе индейки
- 250 г шампиньонов
- 1 луковица
- 150 г греческого йогурта
- 1 ст. л. масла
- чеснок, тимьян или прованские травы, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю индейку полосками на сильном огне пять минут и перекладываю в тарелку.
- 2 В ту же сковороду кладу лук и грибы и жарю 7-8 минут, пока не уйдёт вся жидкость.
- 3 Возвращаю индейку, добавляю чеснок и травы и прогреваю три минуты.
- 4 Снимаю с огня и вмешиваю йогурт, не доводя до кипения.

Тыквенный суп-пюре с семечками

4 ПОРЦИИ · 35 МИНУТ

Бархатный суп цвета осени. Хрустящие семечки сверху обязательны, именно они делают его особенным.

180

ккал

7

белки, г

8

жиры, г

21

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 800 г тыквы
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 1 морковь
- 200 мл молока
- 1 ст. л. масла
- 30 г тыквенных семечек
- 600 мл воды, мускатный орех, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Обжариваю на масле лук и морковь минут пять.
- 2 Добавляю тыкву и картофель кубиками, заливаю водой и варю 20 минут до мягкости.
- 3 Пробиваю блендером, вливаю молоко и прогреваю, не доводя до кипения.
- 4 Подаю, посыпав семечками, обжаренными на сухой сковороде, и щепоткой мускатного ореха.

Омлет-рулет с сыром и зеленью

2 ПОРЦИИ · 20 МИНУТ

*Красивая закуска, которая на самом деле является полноценным ужином.
Удобно готовить заранее и брать с собой.*

240

ккал

18

белки, г

17

жиры, г

5

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- 50 мл молока
- 60 г творожного сыра
- 1 огурец
- пучок зелени
- соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Взбиваю яйца с молоком и солью и выливаю на противень с пергаментом. Выпекаю 10-12 минут при 180 °С.
- 2 Даю омлету немного остыть, чтобы не порвался.
- 3 Намазываю творожный сыр, посыпаю зеленью и выкладываю огурец тонкими полосками.
- 4 Плотно сворачиваю рулетом, убираю на 15 минут в холодильник и нарезаю.

Тёплый салат с печёной свёклой и брынзой

2 ПОРЦИИ · 1 ЧАС, ИЗ НИХ 10 МИНУТ АКТИВНО

Сладкая печёная свёкла, солёная брынза и хрустящие орехи. Сочетание, в которое невозможно не влюбиться.

295

ккал

11

белки, г

20

жиры, г

17

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 свёклы
- 80 г брынзы
- горсть листьев салата или рукколы
- 20 г грецких орехов
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. мёда
- лимонный сок, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Заворачиваю свёклу в фольгу и запекаю 50-60 минут при 200 °С. Можно взять уже отваренную, тогда салат готовится за десять минут.
- 2 Нарезаю тёплую свёклу кубиками.
- 3 Выкладываю листья, свёклу, раскрошенную брынзу и орехи, подсушенные на сковороде.
- 4 Поливаю заправкой из масла, лимонного сока и мёда.

Куриные шашлычки в йогурте

3 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ И МАРИНАД

Вкус летнего шашлыка прямо из духовки. Йогуртовый маринад делает курицу очень нежной.

315

ккал

36

белки, г

16

жиры, г

7

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г филе куриного бедра
- 100 г греческого йогурта
- 1 болгарский перец
- 1 красная луковица
- 2 зубчика чеснока, паприка, лимонный сок, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Режу курицу кусочками и мариную в йогурте с чесноком, паприкой, лимонным соком и солью от 30 минут до целой ночи.
- 2 Нанизываю на шпажки, чередуя с кусочками перца и лука.
- 3 Запекаю при 200 °C 20-25 минут, один раз перевернув.
- 4 Последние три минуты включаю гриль, если он есть, для румяной корочки.

Совет. Деревянные шпажки замочите в воде минут на 15, чтобы они не подгорели.

Минтай под овощной шубой

3 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Рыба, которая запекается под слоем овощей и сыра и поэтому получается очень сочной.

235

ккал

33

белки, г

7

жиры, г

10

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г филе минтая
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 помидор
- 50 г сыра
- 2 ст. л. сметаны 10%
- соль, перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Выкладываю рыбу в форму, солю и перчу.
- 2 Тушу натёртую морковь с луком на сковороде с ложкой воды минут пять и выкладываю на рыбу.
- 3 Сверху кладу кружочки помидора, смазываю сметаной и посыпаю тёртым сыром.
- 4 Запекаю 25 минут при 190 °С.

Брокколи и цветная капуста, запечённые с сыром

2 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Овощи под румяной сырной корочкой. Такой гарнир легко становится самостоятельным ужином.

260

ккал

21

белки, г

13

жиры, г

18

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г брокколи
- 300 г цветной капусты
- 1 яйцо
- 100 мл молока
- 60 г сыра
- чеснок, мускатный орех, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Отвариваю соцветия три минуты. Замороженные можно не размораживать.
- 2 Выкладываю их в форму.
- 3 Взбиваю яйцо с молоком, чесноком, солью и мускатным орехом и заливаю овощи.
- 4 Посыпаю тёртым сыром и запекаю 20 минут при 190 °С.

Куриные фрикадельки в бульоне с овощами

4 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Лёгкий суп, после которого тепло и спокойно. Отличный вариант для позднего ужина.

235

ккал

23

белки, г

9

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

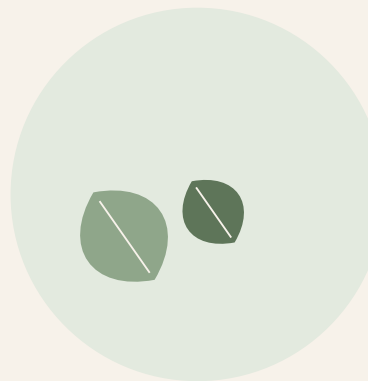
- 400 г куриного фарша
- 1 яйцо
- половина луковицы
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 1,5 л воды, зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Смешиваю фарш с яйцом, натёртым луком и солью и скатываю маленькие фрикадельки мокрыми руками.
- 2 Довожу воду до кипения, кладу картофель и морковь и варю 10 минут.
- 3 По одной опускаю фрикадельки и варю ещё 10 минут.
- 4 Добавляю перец на три минуты, а в конце зелень.

Перекусы

12 рецептов, которые спасают между едой



- Хумус из нута с овощными палочками
- Хлебцы с творожным сыром и огурцом
- Яйца, фаршированные творогом и зеленью
- Хрустящий запечённый нут
- Ролл из лаваша с курицей и овощами
- Овощные маффины с сыром
- Мини-пиццы на кружочках кабачка
- Яблочные чипсы с корицей
- Греческий йогурт с орехами и мёдом
- Сэндвич на цельнозерновом хлебе с индейкой
- Домашний попкорн с паприкой
- Творог с зеленью и чесноком на хлебце

Хумус из нута с овощными палочками

4 ПОРЦИИ · 10 МИНУТ

Нежная паста из нута, которую можно есть ложками. С хрустящими овощами это мой любимый перекус в четыре часа дня.

185

ккал

7

белки, г

8

жиры, г

21

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка консервированного нута
- 2 ст. л. кунжутной пасты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, зира, соль
- 3-4 ст. л. ледяной воды
- для подачи: 2 моркови
- для подачи: 1 огурец
- для подачи: 1 болгарский перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Сливаю жидкость с нута и промываю его.
- 2 Пробиваю нут в блендере с кунжутной пастой, лимонным соком, чесноком, зирой и солью.
- 3 Понемногу добавляю ледяную воду, пока хумус не станет воздушным и гладким.
- 4 Выкладываю в миску, поливаю маслом и подаю с овощами, нарезанными палочками.

Совет. Если кунжутной пасты нет, хумус всё равно получится вкусным, просто добавьте чуть больше масла и лимона. Хранится в холодильнике до четырёх дней.

Хлебцы с творожным сыром и огурцом

1 ПОРЦИЯ · 3 МИНУТЫ

Самый быстрый перекус, который я знаю. Хрустит, освежает и спасает, когда до ужина ещё далеко.

120

ккал

5

белки, г

4

жиры, г

16

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 цельнозерновых хлебца
- 30 г творожного сыра
- половина огурца
- укроп, чёрный перец

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Намазываю хлебцы творожным сыром.
- 2 Выкладываю тонкие ломтики огурца.
- 3 Посыпаю укропом и перцем.

Яйца, фаршированные творогом и зеленью

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Знакомая всем закуска с праздничного стола, только лёгкая и без майонеза.

210

ккал

19

белки, г

14

жиры, г

1

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- 60 г творога 5%
- половина ч. л. горчицы
- зелень, чеснок, паприка, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Варю яйца 10 минут и остужаю в ледяной воде.
- 2 Разрезаю пополам и достаю желтки.
- 3 Разминаю желтки с творогом, зеленью, чесноком, горчицей и солью.
- 4 Наполняю белки начинкой и посыпаю паприкой.

Хрустящий запечённый нут

3 ПОРЦИИ · 40 МИНУТ

Хрустит как чипсы и орешки, но сытнее и полезнее. Отличная замена всему, что обычно хочется погрызть вечером.

140

ккал

6

белки, г

5

жиры, г

18

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка консервированного нута
- 1 ст. л. оливкового масла
- паприка, сушёный чеснок, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Промываю нут и очень тщательно высушиваю полотенцем. От этого зависит, будет ли он хрустящим.
- 2 Перемешиваю с маслом и специями.
- 3 Запекаю при 200 °C 30-35 минут, встряхивая противень каждые 10 минут.
- 4 Даю полностью остыть, тогда нут становится ещё более хрустящим.

Ролл из лаваша с курицей и овощами

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Удобный перекус, который можно завернуть в фольгу и взять с собой куда угодно.

245

ккал

24

белки, г

4

жиры, г

27

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 лист тонкого лаваша
- 150 г отварной или запечённой куриной грудки
- 40 г творожного сыра
- 1 огурец
- 1 помидор
- пара листьев салата
- зелень

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Намазываю лаваш творожным сыром.
- 2 Выкладываю салат, нарезанную курицу, огурец, помидор и зелень.
- 3 Плотно сворачиваю рулетом.
- 4 Разрезаю пополам наискосок.

Овощные маффины с сыром

3 ПОРЦИИ · 30 МИНУТ

Маленькие омлеты в формочках, которые удобно хранить в холодильнике и брать с собой. Здесь 6 штук, по две на порцию.

195

ккал

15

белки, г

13

жиры, г

4

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- половина болгарского перца
- 100 г брокколи
- 50 г сыра
- 50 мл молока
- зелень, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разогреваю духовку до 180 °C.
- 2 Мелко режу овощи и раскладываю по шести силиконовым формочкам.
- 3 Взбиваю яйца с молоком и солью и заливаю овощи.
- 4 Посыпаю сыром и запекаю 20-25 минут.

Мини-пиццы на кружочках кабачка

2 ПОРЦИИ · 20 МИНУТ

Когда очень хочется пиццы, но не хочется теста. Вкус почти тот же, а вместо основы кабачок.

165

ккал

11

белки, г

9

жиры, г

11

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 1 крупный кабачок
- 1 ст. л. томатной пасты
- 80 г моцареллы
- 80 г помидоров черри
- орегано, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Режу кабачок кружочками толщиной в сантиметр, солю на 10 минут и промокаю салфеткой.
- 2 Запекаю на пергаменте 8 минут при 200 °С.
- 3 Смазываю томатной пастой, выкладываю сыр, половинки черри и посыпаю орегано.
- 4 Запекаю ещё 7-8 минут, пока сыр не расплавится.

Яблочные чипсы с корицей

2 ПОРЦИИ · 2 ЧАСА, ИЗ НИХ 10 МИНУТ АКТИВНО

Хрустящие, сладкие и пахнут как яблочный пирог. Готовятся долго, но почти без вашего участия.

95

ккал

1

белки, г

1

жиры, г

20

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яблока
- корица

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Удаляю сердцевину и нарезаю яблоки очень тонко, около двух миллиметров. Удобнее всего овощерезкой.
- 2 Раскладываю в один слой на пергаменте и посыпаю корицей.
- 3 Сушу в духовке при 100 °C 1,5-2 часа, один раз перевернув. Дверцу можно чуть приоткрыть.
- 4 Даю полностью остыть, именно тогда чипсы становятся хрустящими.

Совет. Хранятся в стеклянной банке с крышкой до недели, если, конечно, доживут.

Греческий йогурт с орехами и мёдом

1 ПОРЦИЯ · 2 МИНУТЫ

Мой перекус на каждый день. Густой йогурт, хрустящие орехи и капля мёда, и до ужина можно не вспоминать о еде.

225

ккал

14

белки, г

13

жиры, г

13

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 150 г греческого йогурта
- 15 г грецких орехов
- 1 ч. л. мёда
- щепотка корицы

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Выкладываю йогурт в пиалу.
- 2 Посыпаю рублеными орехами и корицей.
- 3 Поливаю мёдом.

Сэндвич на цельнозерновом хлебе с индейкой

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Сытный сэндвич, который не отправляет в сон после еды. Хорош и на перекус, и на быстрый обед.

250

ккал

20

белки, г

6

жиры, г

30

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 ломтика цельнозернового хлеба
- 60 г запечённой индейки или ветчины из индейки
- 20 г творожного сыра
- половина помидора
- лист салата
- 1 ч. л. горчицы

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Подсушиваю хлеб.
- 2 Один ломтик намазываю творожным сыром, другой горчицей.
- 3 Выкладываю салат, индейку и помидор и накрываю вторым ломтиком.

Домашний попкорн с паприкой

2 ПОРЦИИ · 10 МИНУТ

Хрустящий попкорн для вечера с фильмом, в котором нет лишнего масла и сиропов, как в кинотеатре.

115

ккал

3

белки, г

3

жиры, г

18

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 50 г зёрен для попкорна
- 1 ч. л. растительного масла
- паприка, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Наливаю масло в кастрюлю с толстым дном, кладу пару зёрен и накрываю крышкой.
- 2 Когда они лопнут, засыпаю остальные зёрна одним слоем и снова накрываю.
- 3 Встряхиваю кастрюлю, пока зёрна активно лопаются, а когда хлопки стихают, снимаю с огня.
- 4 Сразу посыпаю паприкой и солью и перемешиваю.

Творог с зеленью и чесноком на хлебце

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Солёный творожный крем с ароматом чеснока. Он гораздо вкуснее, чем звучит, поверьте.

215

ккал

22

белки, г

6

жиры, г

18

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г творога 5%
- 1 ст. л. греческого йогурта
- горсть зелени
- 2 цельнозерновых хлебца
- пара редисок
- чеснок, соль

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю творог с йогуртом до кремовой текстуры.
- 2 Добавляю мелко нарезанную зелень, чеснок и соль.
- 3 Намазываю на хлебцы и выкладываю сверху кружочки редиса.

Приятного аппетита!

Если приготовите что-то из сборника, поделитесь в комментариях в канале, мне правда очень приятно видеть ваши тарелки. А новые рецепты я буду добавлять в канал каждый месяц.

Ваша Лена