

3 простых рецепта, от которых худеют!

БЫСТРАЯ БЕЛКОВАЯ ПАСТА



Состав
КБЖУ

677/58/25/53

Ингридиенты

- 60 гр лапши яичной, которая варится 5 минут
- 150 гр рулета филейного (в отделе колбас есть)
- 120 гр кукурузы
- 2 яйца
- 50 гр кетчупа (но он лишний оказался. Лучше без него)
- 50 гр сыр (лёгкий сыр)

Приготовление

- 1) Макароны отварить. Я делаю в микроволновке
- 2) Пожарить яйца. Туда-сюда по сковороде. Туда мелко порезать филейный рулет и кукурузу высыпать
- 3) Все смешать: макароны + пережарка эта. И натереть сыр туда. Все перемешать и готово

ЖИРОСЖИГАЮЩЕЕ БУРРИТО



Состав
КБЖУ

847/85/20/81

Ингридиенты

- 250 гр куриной грудки - у меня была тушеная, можно взять готовую
- 250 гр шампиньонов замороженных
- 50 гр сыра нежирного
- Пол головки лука
- 160 гр лаваша (Армянский вроде)

Приготовление

- 1) Обжарить лук и грибы
- 2) Порезать мелко грудку куриную
- 3) Всё это положить на лаваш и сыр потереть. Закрутить в трубку такую, и ее подсушить на сковороде

Можно ещё смазать сам лаваш - но я делаю первый раз и это все развалилось, но как вариант кетчупом или горчицей смазать - Окей.

Так что советую попробовать такую штуку - это и удобно и легко и быстро. Хоп-хоп и готово. И ешь весь день))

ПРОТЕИНОВЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ



Состав
КБЖУ

1098/102/28/103

Ингридиенты

- 250 гр греческого йогурта
- 140 гр молока
- 2 яйца
- 30 гр какао
- 2 порции протеина
- 80 гр цельнозерновой муки
- разрыхлитель
- 1 банан

Приготовление

- 1) Все в блендер и прокрутить, до консистенции жидкой массы
- 2) Сковородку смазать маслом оливковым и влиять потихоньку. То есть надо налить тесто это в сковородку и там пожарить. Я сделал 4 коржа таких шоколадных. Жарить только на медленном огне и по крышкой
- 3) Коржи можно смазать шоколадом. Какао, молоко, сахар в кружке разогреть и перемешать. Я не смазывал, а вот сверху банан мелко нарезать и положить. Плюс сухой смазать так, прям чуть-чуть для красоты