

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

СЫРНИК С БАНАНОМ И АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ В ДУХОВКЕ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 250 г творога
- 1 яйцо
- 150 г ц/з муки
- 2 ст.л. изюма
- 2 ст.л. арахисовой пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем ингредиенты. Мокрыми руками формируем шарики и выкладываем на бумагу для выпечки.

Запекаем на 180 градусах 20-25 минут. До румяной корочки.

После достаём из духовки и сверху немного смазываем пастой.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ЗАВТРАК

ТОСТ С ТУНЦОМ И ЯЙЦОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 вареное яйцо
- 80 г консервированного тунца
- 50 г огурца
- 1/4 авокадо
- ц/з злеб
- зеленый лук по вкусу и желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо размять вилкой (я не режу, вилка с ним отлично справляется), добавить тунец, авокадо, зеленый лук и мелко нарезанный огурец.

Посолить, поперчить, капля оливкового масла и все перемешать.

Намазать на хлеб. Готово!

СРЕДА: ОБЕД

ЛЕТНЯЯ ПАСТА С НУТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 г пасты спагетти
- 300 г консервированного нута
- 50 г болгарского перца
- 1 помидор
- сок 1/4 лимона
- 30 г оливок
- 20 г кешью
- свежая зелень, базилик, петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить пасту в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

В разогретой сковороде обжарить помидоры и перец, добавить нут, оливки и пасту, соль и перец - по вкусу.

Добавить зелень, сок лимона, перемешать и снять с огня.

Подавать со свежими овощами из заготовки.

СРЕДА: УЖИН

КУРИНЫЙ WRAP С ЗЕЛЕНЬЮ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриной грудки (барбекю)
(заготовка →)
- 1/2 моркови
- 2 шт редиски
- 1/4 болгарского перца
- капуста
- итальянская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку из заготовки обжарим на разогретой сковороде.

На лепешку выложим часть соуса, курочку, порезанные овощи, тертую морковь и капусту.

Сверху добавим еще соус и завернем.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ДЕСЕРТ

ПИРОГ С ДЫНЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 5 порций:

- 1/4 дыни
- 1 банан
- 250 г кефира
- 200 г рисовой муки
- 1/2 ч.л. соды
- 2 яйца
- 1 ст.л. сиропа агавы или финика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Банан разминаем вилкой, кефир смешиваем с яйцами, добавим сироп и перемешаем. Добавим муку и соду. Перемешаем.

Форму покроем бумагой для запекания. Вольем тесто и сверху выложим дыню, нарезанную на кубики.

Запекаем на 180 градусах 35-45 минут.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА С ЯГОДАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки долгой варки
- 30 г замороженных или свежих ягод
- 150 мл кефира
- 1 ч.л. семян льна
- 1 ч.л. меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление можно сделать с вечера предыдущего дня.

В емкости или баночке с крышкой (я использую те же баночки, что и для заправок из-под ореховых паст) смешать все ингредиенты и очень хорошо перемешать, чтобы на дне не оставалась сухая овсянка.

Закрыть крышкой и убрать в холодильник.

Утром достать, перемешать еще раз и готово.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 80 г куриная грудка (барбекю маринад) (**маринад →**)
- 2 тортильи лепёшки
- 100 г болгарского перца
- 50 г тертого сыра
- 1/2 авокадо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перцы порежем на мелкие кубики. На разогретой сковороде обжарим часть курицы из заготовки, затем добавим перцы.

Протушим 5 минут под крышкой.

Лепешку положим на бумагу для выпечки, выложим куриную смесь сверху, порежем и выложим авокадо. Сверху засыпем сыром.

Накроем второй лепешкой и слегка придавим сверху.

Отправляем в духовку на 180 градусов на 5 минут.

Подаем с салатом из свежих овощей с любимой заправкой.