

# Список Рецептів

## Грецький салат

Тип:Салат

Рецепт:Змішати нарізані огірки, помідори, сир фета, маслини та цибулю. Заправити оливковою олією та спеціями.

Калорії:200

Інгредієнти:

- 200грамОгірки
- 150грамПомідори
- 100грамСир фета
- 30млОливкова олія

## Борщ

Тип:Суп

Рецепт:Зварити бульйон, додати буряк, капусту, картоплю, цибулю та моркву. Додати томатну пасту та спеції.

Калорії:350

Інгредієнти:

- 300грамБуряк
- 200грамКапуста
- 50грамТоматна паста

## Шоколадний торт

Тип:Десерт

Рецепт:Змішати борошно, какао, яйця, масло і молоко. Спекти в духовці при 180°C протягом 30 хвилин.

Калорії:500

Інгредієнти:

- 200грамБорошно
- 50грамКакао
- 3штукаЯйця

## Картопля фрі

Тип:Гарнір

Рецепт:Нарізати картоплю соломкою, обсмажити у фритюрі до золотистої скоринки.

Калорії:450

Інгредієнти:

- 300грамКартопля

## Яблучний пиріг

**Тип:**Десерт  
**Рецепт:**Приготувати тісто, викласти на нього порізані яблука, випікати 40 хвилин при 180°C.  
**Калорії:**320  
**Інгредієнти:**

4штукаЯблука  
200грамБорошно  
100грамЦукор

## Курячий суп

**Тип:**Суп  
**Рецепт:**Зварити курку, додати нарізані овочі та локшину.  
**Калорії:**280  
**Інгредієнти:**

300грамКурка  
100грамМорква  
150грамЛокшина

## Цезар

**Тип:**Салат  
**Рецепт:**Змішати салатні листя, куряче філе, сухарі та сир. Заправити соусом цезар.  
**Калорії:**350  
**Інгредієнти:**

200грамКуряче філе  
50грамСир пармезан

## Вінегрет

**Тип:**Салат  
**Рецепт:**Змішати варені овочі (буряк, картопля, морква), додати мариновані огірки, заправити олією.  
**Калорії:**150  
**Інгредієнти:**

200грамБуряк  
150грамКартопля

## Рис із овочами

## Рис із овочами

Тип:Гарнір

Рецепт:Зварити рис, обсмажити овочі, змішати.

Калорії:250

Інгредієнти:

200грамРис  
100грамОвочі

## Панкейки

Тип:Десерт

Рецепт:Змішати молоко, яйця, борошно, спекти на сковорідці.

Калорії:400

Інгредієнти:

200млМолоко  
2штукаЯйця