- Orange, lemon and almond cake served with fresh raspberries

맛있는 감귤류 케이크로 버터 대신 올리브 오일을 사용하여 심장 건강에 좋은 음식이다. 레드커런트가 제철일 때 산딸기 대신 사용하면 좋다.

조리법

오븐을 180°C/350°F로 예열한다.

냄비에 물을 붓고 오렌지와 레몬을 넣은 다음, 열을 줄이고 15분 동안 익힌다. 불을 끄고 그대로 식힌다.

식은 과일을 꺼내어 반으로 잘라 주서기로 즙을 낸다. 남은 레몬과 오렌지 껍질 1개를 프로세서에 넣고 간 다음, 여기에 만들어 놓은 과일 즙을 넣고 잘 섞은 후 아몬드 간 것도 넣는다.

설탕에 달걀을 넣고 색깔이 연해지고 폭신폭신해질 때까지 휘저은다. 3의 재료와 올리브 오일을 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 넣고 부드럽게 혼합한다.

기름칠 한 케이크 팬(지름 20~22cm)에 붓고 약 50분 동안 오븐에서 잘 익도록 굽는다. 완성된 케이크는 오븐에서 꺼내어 선반 위에서 식힌다.

산딸기 또는 레드커런트에 가루설탕을 뿌려 장식하여 내놓는다.

재료

오렌지 2개

레몬 1개

아몬드 간 것 180g

달걀 4개

정제당 170g

올리브 오일 80ml+

밀가루(+베이킹파우더) 125g

Nutritional Information per serving

Salt: 0.28g

Fat: 23.5g

Saturated Fat: 3.0g

Sugars: 23.3g

Potassium (K): 272mg

Phosphorus (P): 162mg

Calories: 389

- Peppered balsamic strawberries

Cerebos Limited, Australia 에 제공된 것이다.

후추, 발사믹 식초와 딸기를 사용하여 손쉽게 빨리 만들 수 있다.

조리법

제공하기 두 시간 전에 모든 재료들을 함께 섞어서 과일에 식초와 후추 향이 충분히 스며들게 하여 맛을 부드럽게 만든다.

Dessert serves

2~4인분

준비 시간: 5분

향이 충분히 스며드는 시간: 2시간

재료

꼭지를 따고 이등분한 딸기 1팩

후춧가루 2 작은 술

발사믹 식초 2 작은 술

Nutritional Information per serving

Salt: 0.02g

Fat: 0.2g

Saturated Fat: 0g

Sugars: 7.2g

Potassium (K): 257mg

Phosphorus (P): 39mg

Calories: 34

- Pomegranate sorbet

석류와 라임의 매력적인 톡 쏘는 맛이 특징인 셔벗으로, 얼리는데 많은 시간이 필요하다.

조리법

냄비에 물과 설탕을 넣고 중간 불로 설탕이 잘 녹을 때까지 가끔 저어주며 가열한다(끓일 필요는 없다). 불에서 내려 다음 냉장고에서 식힌다.

물과 설탕 혼합물에 석류와 라임 주스를 섞는다. 아이스크림 제조기에 서서 혼합물을 넣고 반반한 다음 냉동시킨다. 또는 혼합물을 그대로 냉동용 용기에 넣고 얼려도 된다.

혼합물을 한 시간 동안 얼린 다음, 냉동고에서 꺼내어 거품기를 사용하여 얼음을 잘게 깬 후 다시 냉동고에 넣는다.

약 7시간 동안 서서히 얼 때까지 3회의 과정을 반복한다.

Dessert

4인분

준비 시간: 5분

요리 시간: 5분

냉동 시간: 최대 7시간

재료

물 75ml

설탕 75ml

석류 주스 475~500ml

라임 반개(즙)

Nutritional information per serving

Salt: 0.01g

Fat: 0.0g

Saturated Fat: 0g

Sugars: 31.9g

Potassium (K): 286mg

Phosphorus (P): 15mg

Calories: 126

- Ginger and coconut panna cotta

이 음식은 호주의 New Holland Publishers에서 출판한 Heart Food(Veronica Cuskelly와 Nicole Senior가 쓴 the Healthy Heart Cookbook)에서 인용한 것이다.

연유를 사용하여 만든 카라멜 크림 맛을 잘 살린 panna cotta로 코코넛과 생강의 향이 잘 어우러진 것이 특징이다. 진한 맛을 원하는 경우 생강과 코코넛 농축액을 더 넣으면 된다.

Dessert serves

4인분

준비 시간: 5-10분

요리 시간: 10분 + 냉동시간

재료

연유 통조림(15% 지방) 1 x 375ml

정제당 2 큰술

다진 2cm 크기 생강

식용 젤라틴 가루 2 작은 술

뜨거운 물 2 큰술

코코넛 농축액 ¼ 작은 술

반으로 자른 패션프루트 2개

썰린 파파야

제안

패션프루트와 파파야를 대신 파인애플과 딸기를 곁들여 제공해도 좋다.

조리법

냄비를 약한 불로 달구고 연유, 설탕과 생강을 넣는다. 설탕이 녹을 때까지 잘 젓는다.

뜨거운 물에 젤라틴을 넣고 잘 저어 녹인 다음 2의 유유혼합물을 부어 잘 섞는다. (젤라틴이 잘 녹았는지 확인해야 하며, 유유는 덩어리가 생기지 않도록 온도를 일정하게 유지하는 것이 중요하다.)

생강을 건져 버리고 혼합물을 주전자에 붓는다. 코코넛 농축액을 섞은 다음 4 x 125ml 용기에 혼합물을 붓고 식힌다. 뚜껑을 덮어 냉장고에 4시간 동안 또는 밤새 넣어둔다.

접시에 panna cotta를 올려 놓고 (따뜻한 물에 얼린 용기를 살짝 담그거나 용기 가장자리에 칼집을 내서 꺼낸다), 패션프루트와 파파야를 곁들여 내놓는다.

Nutritional information per serving

SALT: 0.15g

FAT: 0.9g

SAT: 19.7g

SUGARS: 9.0g

K: 617mg

P: 200mg

CAL: 126

- Jamaican spicy seasoning mix

The Healthy Caribbean Coalition을 대표하여 The Heart Foundation of Jamaica’s Nutritionist인 Mahfood 부인에 의해 제공된 레시피이다. 이 요리법은 국립보건원에 의해 출판된 The DASH Diet에서 인용되었다.

자극적인 맛의 자메이카의 혼합양념으로 고기, 가금류, 생선 또는 야채 요리와 잘 어울린다. 식탁용 소금 대신 사용하면 좋다.

조리법

모든 재료를 함께 넣고 섞어서 밀폐용기에 보관한 뒤 필요할 때 꺼내 사용한다.

재료

같은 백후추 1½ 작은 술

고춧가루 ½ 작은 술

같은 후추 ½ 작은 술

양파 가루 1 작은 술

마늘 가루 1¼ 작은 술

말린 바질 1 작은 술

말린 백리향(타임) 1½ 작은 술

Nutritional information per serving

Salt: Trace

Fat: 0.1g

Saturated Fat: Trace

Sugars: Trace

Potassium (K): 25mg

Phosphorus (P): 6mg

Calories: 3