

Рецепты вкусного из овощей



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Брауни из кабачков

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Кабачок 1 шт (150 г мякоти)
- Яйцо 1 шт
- Какао обезжиренный 30 г
- Разрыхлитель $\frac{1}{2}$ ч л
- Мука ц/з 30 г
- Подсластитель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить кабачок от кожуры и натереть на мелкой терке.
2. Отжать лишний сок, в итоге получится ~150 гр мякоти.
3. Смешать все ингредиенты до однородности и залить в форму.
4. Поставить в разогретую духовку до 180 градусов на ~20 минут.



Творожно-морковное суфле “Здоровье”

60 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог обезжиренный твердый 200 г
- Молодая морковь 0,5 кг
- Яйца (белки) 3 шт
- Подсластитель по вкусу
- Ванилин 1 пакетик

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите морковь, пока она не станет мягкой. Натрите на терке и слегка обжарьте.
2. Получившуюся морковную смесь и творог протрите через сито.
3. Добавьте сахзам и ванилин.
4. Взбейте белки, добавьте в получившуюся массу.
5. Сбрызните формочки маслом, выложите суфле и выпекайте десерт около 15-20 минут в духовке, разогретой до температуры 170° С.



Свекла на стиле

80 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Свекла отварная 200 г
- Агар-агар 1/2 ч.л
- Какао обезжиренный 40 г
- Творог обезжиренный 100 г
- Мука отрубная (25 г ц/з + 25 г отрубей) 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свеклу измельчите в пюре при помощи блендера, переложите в сотейник, смешайте с агар-агаром и нагрейте, постоянно помешивая.
2. Добавьте какао, перемешайте и нагревайте до момента, пока он полностью не растворится.
3. Добавьте муку, тщательно перемешайте и уварите до загустения. Снимите с огня, добавьте обезжиренный творог.
4. Переложите массу в рамку или форму, накройте пленкой и уберите в холодильник до полной стабилизации.
5. Охладите минимум 2–3 часа, затем нарежьте на кусочки для подачи.





Панакота из баклажана “Невозможное возможно”

35 Ккал/100 г



Варенье с томатами и клубникой “Новое”

30 Ккал/100 г



Овощная “Вкусняшка”

35 Ккал/100 г



Огуречный сорбет “Бодрячком!”

30 Ккал/100 г

**Эти и другие рецепты для похудения вы
можете найти в нашей базе рецептов!**

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные
обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

