

Клубничка для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Клубника со “сливками”

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог мягкий обезжиренный 100 г
- Казеин 10 г
- Сахзам по вкусу
- Клубника 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог, казеин и подсластитель хорошо взбить венчиком.
2. Клубнику можно порезать (так она даст сок), можно оставить целой.
3. Выложить клубнику в красивую креманку, украсить творожными «сливками». Можно использовать для этого кулинарный мешок.



Ленивые вареники с клубникой “Горячая штучка”

100 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог обезжиренный пластовой 300 г
- Подсластитель 2 ст.л.
- Яйцо куриное 1 шт.
- Мука цельнозерновая 4 ст.л.
- Отруби (перемолотые в муку) 3 ст.л
- Клубника 6 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отправьте творог в глубокую миску. Добавьте куриное яйцо и подсластитель.
2. Блендером перебейте массу до однородного состояния.
3. Смешайте отрубную и цельнозерновую муку, введите в творог (обязательно просейте). Её количество может немного отличаться от указанного в списке, в зависимости от влажности творога. Добавляйте её небольшими порциями и ориентируйтесь по консистенции.
4. Замесите густое тесто. Допустимо, чтобы оно немного липло к рукам.
5. Подготовьте клубнику: разрежьте её на 2, а если крупная - на 4 части.
6. Разделите тесто на 10 равных частей. Из каждой части сформируйте лепёшку, на которую выложите кусочек ягоды. Стенки из теста не должны быть слишком тонкими, иначе они не удержат начинку.
7. Края плотно защипайте. Скатайте из теста шарики. Можно помочь себе, присыпав стол мукой.
8. Вскипятите воду и аккуратно, с помощью ложки, опустите заготовки в кастрюлю. Перемешайте, чтобы не прилипли ко дну. После всплытия варите вареники 2-3 минуты, в зависимости от размера.



Оладьи тыквенные в клубничном киселе

“Стоит попробовать”

55 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Тыква (вареная) - 250 г
 - Кефир 1% - 200 мл
 - Творог 0% 200 г
 - Мука рисовая (цельнозерновая) 80 г
 - Яйцо 1 шт.
 - Разрыхлитель 3 г
 - Ванилин 1 г
 - Подсластитель по вкусу
 - Вода 500 мл.
 - Клубника 100 г
- Стевия+эритрит 3 ст.л.
 - Крахмал кукурузный 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику залить 400 мл воды, довести до кипения и варить 2 минуты. Добавить подсластитель и размешать.
2. Размешать в 100 мл холодной воды крахмал.
3. Вынуть шумовкой клубнику. Тонкой струйкой влить крахмал, постоянно помешивая. Сразу же выключить огонь.
4. Отварную тыкву разминаем вилкой до состояния пюре.
5. В миску отправляем кефир, яйцо, творог и тыквенное пюре. Перемешиваем до однородности.
6. Добавляем ванилин и сахарозаменитель по вкусу. Перемешиваем.
7. Добавляем разрыхлитель и частями вводим муку. Перемешиваем.
8. Сковороду сбрызгиваем маслом и выпекаем оладьи на медленном огне под крышкой примерно по 5 минут с каждой стороны.
9. Готовые оладьи сложить в глубокую тарелку и залить теплым клубничным киселем.





Сальса из клубники и помидор “Куба Либре”

35 Ккал/100 г



Салат из помидор с клубникой и руколой “Клубничка пикантная”

40 Ккал/100 г



Курица под клубникой "Вкусно и красиво”

75 Ккал/100 г



Овсяная лепешка с ягодами “13-й подвиг Геракла”

70 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>

