

Топ рецептов для мультиварки, которые помогут вам похудеть



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Борщ “Красное и Белое”

35 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Говядина нежирная 400 г
- Картофель 300 г
- Капуста белокочанная 250 г
- Свекла 200 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Томатная паста 100 г
- Чеснок 2 дольки

- Вода 1,7 л
- Зелень по вкусу
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помыть и обсушить мясо, нарезать соломкой толщиной 1 см.
2. Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.
3. Нарезать маленькими кубиками морковь.
4. Нашинковать капусту соломкой толщиной 0,5 см.
5. Очистить и нарезать картофель брусочками толщиной 1 см.
6. Нарезать свеклу соломкой толщиной 0,5 см.
7. Измельчить зелень и чеснок.
8. Все продукты выложить в чашу мультиварки-скороварки.
9. Залить водой, добавить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.
10. Закрыть крышку мультиварки и клапан выпуска пара. Включить режим «Суп». Время приготовления установить 30 минут, по окончании режима открыть клапан и выпустить пар. Готовый борщ посыпать зеленью.



Сырники “Есть еще ягоды”

60 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог 70 г
- Кефир обезжиренный 120 мл.
- Ягоды 150 г
- Овсянка 30 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тарелку выложить творог, добавить нарезанные ягоды (100 г), залить кефиром (оставить граммов 30 кефира для заливки).
2. Хорошо перемешать.
3. Добавить овсянку, еще раз перемешать.
4. Разложить по силиконовым формам творожную массу.
5. Овсянка разбухнет за счет сока ягод и кефира, так, что накладывать нужно не полную форму.
6. Выложить формочки в чашу для приготовления на пару.
7. Залить оставшимся кефиром сырники.
8. Готовить на режиме пар в течение 10 минут.
9. Доставить готовые сырники, обязательно остудить.
10. Перед подачей украсить ягодами по вкусу.



Курица с грибами в мультиварке “Пятый вкус”

70 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Куриное филе 500 г
- Шампиньоны 400 г
- Лук репчатый (средний) 1 шт.
- Масло растительное 1 ст.л.
- Сливки казеиновые 20 мл.
- Горошек молодой 100 г

- Мука 1 ст.л.
- Вода 1/2 ст.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезать кубиками и обжарить в прогретой мультиварке со всех сторон на растительном масле в режиме «Выпечка».
2. Куриное филе порезать небольшими кубиками и добавить к луку.
3. Шампиньоны крупно порезать и добавить к курице и луку, обжаривать ингредиенты в мультиварке еще около 30 минут в том же режиме.
4. Когда мясо и грибы обжарятся, посолить и поперчить по вкусу и добавить муку, все тщательно перемешать и обжаривать около трех минут.
5. Влить казеиновые сливки (готовить также, как молоко, но добавлять в воду в два раза больше казеина) и довести до кипения. Затем добавить воду и готовить еще 20 минут в режиме «Тушение». За 5 минут до приготовления добавить горошек.





Куриные наггетсы “Ленивая, но стройная птица”

90 Ккал/100 г



Бигос в мультиварке “Путь к успеху”

50 Ккал/100 г



Куриный торт с овощным кремом “Торт на завтрак, торт на обед”

45 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>

