

Шашлык для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Курица в апельсиновом маринаде

80 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Куриная грудка 1 кг
- Апельсины 1 кг
- Перец красный острый (1 шт.) 15 г
- Чеснок 1-2 зуб.
- Перец черный молотый 0,5 ч.л.
- Соль 5 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить чеснок и нарезать четвертинками.
2. Перец очистить от семян и плодоножки. Мелко нарезать.
3. Смешать нарезанный красный перец, чеснок, соль и черный молотый перец.
4. Апельсины очистить и отжать сок на соковыжималке.
5. К специям выложить промытые и обсушенные куриные грудки (можно целиком, можно порезанные порционно), все тщательно перемешать.
6. Залить мясо со специями апельсиновым соком и поставить на 2 часа мариноваться.
7. Обжарить мясо до готовности на гриле или на решетке на углях.



Овощи маринованные для гриля

25 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Помидоры 500 г
 - Шампиньоны 250 г
 - Перец болгарский 2,5 шт.
 - Кабачки 1,5 шт.
 - Вода 350 мл.
 - Соевый соус 200 мл.
 - Масло подсолнечное 2 ст.л.
- Паста карри красная 1 ст.л.
 - Паста карри желтая 1 ст.л.
 - Уксус 2 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Порезать грибы на четвертинки.
2. Перец нарезать произвольно крупными кусочками.
3. Крупными кружочками порезать помидор.
4. Так же порезать и кабачок.
5. В чашу налить соевый соус и добавить воду, перемешать.
6. Добавить масло и пасту карри. Все перемешать.
7. Полить овощи маринадом и перемешать хорошо. Оставить мариноваться на полчаса.



Соус для шашлыка

35 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Томатная паста 270 г
 - Лук репчатый 1 шт.
 - Чеснок 1 зуб.
 - Уксус яблочный 1 ст.л.
 - Базилик (свежий) 20 г
 - Укроп 20 г
 - Петрушка 20 г
- Вода 1,5 ст.
 - Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубить, по вкусу добавить немного соли и залить уксусом. Оставить мариноваться на 5-10 минут.
2. Укроп, петрушку и базилик мелко порубить.
3. Чеснок мелко порубить.
4. Из лука слить уксусный сок. Все приготовленные ингредиенты выложить в миску, добавить томатную пасту и воду. Тщательно перемешать, по вкусу поперчить и посолить.





Стейк трески в лимонно-пряном маринаде

70 Ккал/100 г



Маринад для шашлыка на минералке

5 Ккал/100 г



Соус из огурцов по-китайски

25 Ккал/100 г



Брокколи для гриля

40 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>

