

# ТЫКВА – ЛЕКАРСТВО ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ



ДОСТУПНЫЙ  
ЧУДО-ДОКТОР  
ОРГАНИЗМА

Природный защитник

Ирина Зайцева

**Тыква – лекарство от  
100 болезней. Доступный  
чудо-доктор организма**

«РИПОЛ Классик»

2014

## **Зайцева И. А.**

Тыква – лекарство от 100 болезней. Доступный чудодоктор организма / И. А. Зайцева — «РИПОЛ Классик», 2014 — (Природный защитник)

Тыква – это не только вкусный, но и очень полезный продукт, содержащий витамины и другие необходимые организму вещества. Регулярное употребление в пищу плодов этого растения способствует укреплению иммунитета, нормализации обменных процессов и омоложению организма. Из тыквы можно готовить различные блюда, натуральные лекарства от многих заболеваний, а также использовать ее в домашней косметологии. Подробную информацию об этом вы найдете в данной книге.

## Содержание

Введение	6
Тыква – натуральное лекарство	7
Химический состав	7
Тыква для нормализации обмена веществ	10
Лекарства	10
Рецепт 1	10
Рецепт 2	10
Рецепт 3	11
Рецепт 4	11
Рецепт 5	11
Рецепт 6	11
Рецепт 7	11
Рецепт 8	12
Рецепт 9	12
Рецепт 10	12
Рецепт 11	13
Рецепт 12	13
Рецепт 13	13
Диетические рецепты	13
Салат из тыквы с яблоком	13
Салат из тыквы с яблоками и медом	14
Салат из тыквы и моркови с семенами укропа	14
Салат из тыквы и авокадо	14
Салат из тыквы и ананаса с фундуком	14
Салат из тыквы и свеклы	15
Салат из тыквы и свеклы с курагой	15
Салат из тыквы с творогом	15
Салат из тыквы с инжиром	15
Салат из тыквы с красной смородиной	16
Салат из тыквы и брокколи	16
Салат из тыквы с грейпфрутом	16
Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем	16
Салат из тыквы с халапеньо	17
Салат из тыквы с корнем имбиря	17
Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы	17
Салат из тыквы и огурцов	17
Каша из тыквы и пшена	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**И.А. Зайцева**  
**Тыква – лекарство от 100 болезней.**  
**Доступный чудо-доктор организма**

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

## Введение

Напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессами, недостатком сна и отсутствием возможности правильно питаться рано или поздно приводит к снижению защитных сил организма и ухудшению состояния здоровья. Чтобы исправить ситуацию, приходится обращаться к врачу и проводить лечение. Современная фармакологическая промышленность выпускает лекарства и биологически активные добавки практически от всех болезней. Но положительный результат от их приема нередко сопровождается побочными эффектами.

Поэтому важно регулярно проводить общеукрепляющие мероприятия – заниматься спортом, выполнять закаливающие процедуры и поддерживать иммунитет. Нельзя забывать и о правильном питании, без которого невозможны здоровье и хорошее самочувствие. Сбалансированный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, а также блюда из них.

Тыква считается одним из древнейших плодов в мире. Впервые она была введена в культуру в Мексике за 5 тысяч лет до нашей эры. Плоды употреблялись в пищу в вареном, тушеном и жареном виде. Из них готовились каши и десерты, а семена использовались для получения масла. Кожура тыквы служила для изготовления посуды и кухонных украшений. Однако главным назначением этого овоща с незапамятных времен являлось оздоровление организма. Благодаря уникальному составу тыква помогает при множестве заболеваний, среди которых сахарный диабет, аллергии, простуда, артрит, анемия, патологии сердечнососудистой системы и почек. Она незаменима при нарушениях работы кишечника, отеках, кровоточивости десен, снижении зрения и депрессии. При этом тыква практически не имеет противопоказаний и может быть введена в детский рацион.

Мало кто знает, что этот овощ может заменить дорогостоящий поход к косметологу. На его основе можно делать натуральные маски для любого типа кожи и избавиться от таких проблем, как акне, солнечные ожоги, мелкие морщины, расширенные поры и жирный блеск. Хорошим помощником в изучении и применении полезных свойств тыквы может стать эта книга. Использование приведенной в ней информации и рецептов поможет:

- наладить работу кишечника, очистить организм от шлаков и токсинов;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать обменные процессы;
- похудеть без вреда для здоровья и сохранить достигнутый результат;
- улучшить состояние женской и мужской половой сферы;
- предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, верхних дыхательных путей и многие другие патологии;
- вернуть коже молодость и красоту;
- избавиться от депрессии и наладить сон;
- научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей и взрослых.

## Тыква – натуральное лекарство

### Химический состав

Тыкву без преувеличения можно назвать кладезем полезных веществ. Она богата про-витамином А (каротином), количество которого зависит от холодостойкости сорта. Каротин способствует продлению молодости, оказывает благотворное влияние на зрение, сердце и слизистые оболочки организма, а также предупреждает онкологию. Помимо этого, в состав тыквы входят витамины С, D, А, Е, К, Т и группы В, о которых рассказано ниже.

**Тиамин (витамин В<sub>1</sub>)** нормализует работу нервной системы, полезен для почек, печени и сердца. Он необходим для усвоения углеводов, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

**Рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>)** участвует в процессах синтеза белка, роста и восстановления тканей организма. Он улучшает состояние кожи, защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

**Пиридоксин (витамин В<sub>6</sub>)** необходим для синтеза гемоглобина, обмена белков и жиров. Достаточное количество этого витамина в организме обеспечивает профилактику атеросклероза и высокий иммунитет.

**Ниацин (никотиновая кислота, витамин В<sub>3</sub>, витамин РР)** поддерживает работу печени и поджелудочной железы, способствует нормализации состояния нервной системы при тревожности и депрессии. Никотиновая кислота необходима для освобождения энергии из веществ, поступающих в организм с пищей. Достаточное количество ниацина в рационе снижает уровень холестерина в крови. Это единственный из всех витаминов, участвующий в поддержании гормонального баланса организма.

**Токоферолы и токотриенолы (витамин Е)** обеспечивают тонус и хорошее состояние кожи, предотвращают старение и гибель клеток организма, благотворно воздействуют на половые железы, усиливают действие витамина А и помогают бороться со стрессом. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов.

**Аскорбиновая кислота (витамин С)** необходима организму для нейтрализации действия свободных радикалов, защиты от инфекций, укрепления сосудов и нормальной работы эндокринной системы. Регулярное поступление этого витамина с пищей продлевает молодость кожи.

**Ретинол (витамин А)** стимулирует процессы обновления клеток и является натуральным антиоксидантом. Он благотворно воздействует на состояние кожи, разглаживает мелкие морщины и препятствует преждевременному старению.

**Кальциферол (витамин D)** участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для работы сердца, обеспечивает прочность костей. В сочетании с витаминами А и С укрепляет иммунитет и предотвращает простудные заболевания.

**Филлохинон (витамин К)** регулирует процессы свертывания крови, предотвращает кровотечения при различных повреждениях, оказывает болеутоляющее и антибактериальное действие.

**Картинин (витамин Т)** способствует усвоению тяжелой и жирной пищи и улучшает обмен веществ, поэтому тыква является удачным гарниром к мясным блюдам и обязательной частью диетического меню. Витамин Т участвует в образовании тромбоцитов и свертывании крови.

Помимо этого, тыква богата солями калия, железа, кальция, меди, магния, цинка, кобальта и др.

**Калий** необходим для нормальной работы сердца и способствует замедлению частоты сердечных сокращений, что особенно важно при тахикардии. Соли калия – незаменимый элемент для функционирования всех мягких тканей организма (капилляров, сосудов, почек, печени, мозга, желез внутренней секреции и др.). Он входит в состав внутриклеточных жидкостей.

Регулярное употребление богатой калием тыквы способствует нормализации давления, выведению шлаков, снятию мышечных спазмов, уменьшению аллергических проявлений, а также предотвращает атеросклероз.

Снижение выносливости и работоспособности часто является признаком дефицита калия в рационе. Поддержание его нормального уровня в организме особенно важно для пожилых людей, спортсменов, а также для женщин во время беременности.

**Железо** регулирует функции нервной и мышечной систем, участвует в переносе кислорода эритроцитами, улучшает состояние при снижении защитных сил организма.

**Кальций** обеспечивает прочность зубов и костей, а также нормальное состояние суставов. Он необходим для работы сердца и нервной системы. Кальций помогает поддерживать тонус мышц и регулирует процессы свертывания крови.

**Магний** участвует в фосфорном и углеводном обменах, благотворно воздействует на внутриклеточные реакции, способствует расширению сосудов и защищает от онкологии.

**Цинк** необходим для иммунной и репродуктивной систем. Он способствует быстрому заживлению ран, что особенно важно при сахарном диабете. Цинк активизирует процесс выработки инсулина, участвует в белковом, жировом и витаминном обменах. Он также необходим для синтеза некоторых гормонов и хорошего настроения.

**Медь** является обязательным компонентом в построении белков и ряда ферментов. Она участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, способствует обновлению клеток кожи и регулирует углеводный обмен.

**Кобальт** усиливает синтез белков, необходим для образования инсулина и выработки витамина В<sub>12</sub>.

**Фтор** снижает риск развития кариеса, укрепляет зубную эмаль.

**Фосфор** активизирует процессы восстановления клеток и регулирует работу нервной системы.

**Сера** входит в состав гемоглобина и поддерживает кислородный баланс в организме. Она участвует в синтезе коллагена, поэтому необходима для здоровья кожи, волос и ногтей.

- Антиоксиданты – это вещества, которые помогают организму бороться с процессами окисления, вызывающими преждевременное старение. Систему антиоксидантной защиты принято разделять на первичную (ферменты-антиоксиданты) и вторичную (витамины-антиоксиданты).

В состав мякоти тыквы входит глюкоза, которая обеспечивает организм энергией и участвует в процессах метаболизма. В ней также содержатся пектины, связывающие и выводящие из организма вредные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и нормализующие обмен веществ.

Не менее полезны и тыквенные семечки (табл. 1).

Таблица 1

**Пищевая ценность ядер семян тыквы (на 100 г)**

<b>Вещества</b>	<b>Количество</b>
Белки	24,54 г
Жиры	45,85 г
Углеводы	13,91 г
Пищевые волокна	3,9 г
Зола	4,88 г
Вода	6,92 г
Моно- и дисахариды	1 г
Насыщенные жирные кислоты	8,674 г
Энергетическая ценность	541 ккал

## Тыква для нормализации обмена веществ

Обменные процессы в организме регулируются двумя системами – эндокринной и центральной нервной. В случае нарушений метаболизма они подают сигналы об опасности в виде различных патологий – повышения артериального давления, ожирения, снижения иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей и др. В результате человек лечит следствие, в то время как нужно искать причину.

Обмен веществ может нарушиться на фоне изменений в работе щитовидной железы, половых желез, надпочечников и гипофиза. Одним из провоцирующих факторов является неправильное питание. Употребление большого количества жирной, жареной и сладкой пищи, а также полуфабрикатов приводит к повышенной концентрации липидов в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение метаболизма также может быть связано с малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголем, курением, хронической бессонницей и частыми стрессами.

Чтобы помочь организму, необходимо ограничить употребление углеводов и животных жиров. Желательно перейти на дробное питание, позволяющее справиться с повышенным аппетитом, и обогатить рацион продуктами, способствующими нормализации обменных процессов.

Важно также наладить сон и научиться справляться со стрессами. Избавиться от лишнего веса и активизировать обменные процессы помогут регулярные физические нагрузки – бег, ходьба, плавание, занятия в спортзале.

Если вышеперечисленные мероприятия не дают эффекта в течение длительного времени, необходимо обратиться к врачу.

## Лекарства

### Рецепт 1

*40 г мякоти тыквы*

*20 г жидкого меда*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и перемешать с медом.
2. Принимать по 40 г 1 раз в день за 30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 100–150 г. Курс лечения – 1 месяц.

### Рецепт 2

*200 г мякоти тыквы*

1. Из мякоти тыквы отжать сок.
2. Принимать по 100–120 мл 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- Сырая тыква противопоказана при тяжелой форме сахарного диабета, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

### Рецепт 3

*30 г цветков и листьев тыквы*  
*30 г корня солодки*  
*20 г сушеной морской капусты*  
*20 г плодов рябины*  
*20 г травы пастушьей сумки*  
*250 мл кипятка*

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком, укутать и настаивать 2 часа, затем процедить.
2. Принимать по 50 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

### Рецепт 4

*20 г измельченных черешков тыквы*  
*500 мл воды*

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–120 мл 4–5 раз в день в течение 3 недель.

### Рецепт 5

*10 г цветков тыквы*  
*10 г травы тимьяна*  
*10 г листьев мелиссы*  
*20 г травы ясенника*  
*30 г листьев земляники*  
*250 мл кипятка*

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40–50 минут.
2. Настой процедить и принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

### Рецепт 6

*10 г цветков тыквы*  
*10 г корня солодки*  
*20 г плодов фенхеля*  
*50 г листьев мелиссы*  
*250 мл кипятка*

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

### Рецепт 7

*15 г цветков тыквы*  
*15 г цветков ромашки*

*15 г цветков липы*  
*15 г плодов фенхеля*  
*15 г листьев мелиссы*  
*20 г цветков бузины*  
*30 г листьев мяты*  
*500 мл кипятка*

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

### **Рецепт 8**

*10 г цветков тыквы*  
*10 г листьев березы*  
*10 г листьев мать-и-мачехи*  
*30 г листьев ежевики*  
*30 г травы вереска*  
*250 мл кипятка*

1. Растительное сырье тщательно перемешать, 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

### **Рецепт 9**

*20 г цветков тыквы*  
*20 г листьев мелиссы*  
*20 г листьев шалфея*  
*20 г травы вероники*  
*20 г листьев плюща*  
*20 г листьев мать-и-мачехи*  
*250 мл кипятка*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и оставить под крышкой на 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

### **Рецепт 10**

*30 г цветков тыквы*  
*30 г корня солодки*  
*20 г плодов рябины*  
*20 г травы пастушьей сумки*  
*20 г морской капусты*  
*1 л кипятка*

1. Измельченное сырье тщательно перемешать, 30–40 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

## Рецепт 11

*80 г мякоти тыквы  
30 г листьев одуванчика  
15 мл оливкового масла*

1. Листья одуванчика обдать кипятком и нарубить, мякоть тыквы натереть на терке. Подготовленное сырье соединить с маслом и перемешать.
2. Принимать по 100–120 г 1 раз в день в течение 1 месяца.

## Рецепт 12

*10 г цветков тыквы  
10 г травы хвоща полевого  
300 мл воды*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

## Рецепт 13

*10 г цветков тыквы  
10 г березовых почек  
10 г травы зверобоя  
10 г травы бессмертника  
10 г цветков ромашки  
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать 1–2 раза в день с 20 г меда в течение 1 месяца.

## Диетические рецепты

### Салат из тыквы с яблоком

*200 г мякоти тыквы  
120 г яблока  
120 г моркови  
100 г несладкого йогурта  
50 г ядер бразильского ореха*

1. Мякоть тыквы, очищенные яблоко и морковь натереть на крупной терке, заправить йогуртом и перемешать.
2. Готовый салат посыпать стружкой бразильского ореха.

### **Салат из тыквы с яблоками и медом**

*250 г мякоти тыквы  
200 г яблок  
30 г жидкого меда  
20 г измельченной лимонной цедры  
5 мл натурального фруктового сока  
50 г ядер грецких орехов*

1. Мякоть тыквы и яблоки нарезать тонкой соломкой, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонную цедру, смесь меда и сока и перемешать.

### **Салат из тыквы и моркови с семенами укропа**

*150 г мякоти тыквы  
150 г моркови  
5 г семян укропа  
3 г семян кинзы  
30 мл растительного масла  
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке, соединить с толчеными семенами укропа и кинзы, посолить и перемешать.
2. Заправить салат растительным маслом.

### **Салат из тыквы и авокадо**

*200 г мякоти тыквы  
200 г авокадо  
50 г несладкого йогурта  
5 г листьев мяты*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, авокадо освободить от косточки и нарезать небольшими кусочками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать измельченными листьями мяты.

### **Салат из тыквы и ананаса с фундуком**

*250 г мякоти тыквы  
120 г мякоти ананаса  
60 г ядер фундука  
100 мл нежирного кефира*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, ананас нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром.
2. Посыпать салат молотыми орехами.

### **Салат из тыквы и свеклы**

*200 г мякоти тыквы  
200 г свеклы  
30 мл растительного масла  
20 мл лимонного сока  
5 г зелени укропа  
Соль по вкусу*

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить смесью лимонного сока и масла, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, посолить и перемешать.

### **Салат из тыквы и свеклы с курагой**

*300 г мякоти тыквы  
250 г свеклы  
70 г кураги  
60 г нежирной ряженки  
5 г листьев мяты*

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Курагу распарить и измельчить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.
3. Подготовленные ингредиенты соединить с рублеными листьями мяты, заправить ряженкой и перемешать.

### **Салат из тыквы с творогом**

*250 г мякоти тыквы  
100 г зеленого яблока  
50 г обезжиренного творога  
30 г несладкого йогурта  
Мед по вкусу*

1. Творог протереть сквозь сито и смешать с йогуртом. Мякоть тыквы и яблоко нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мед и перемешать.

### **Салат из тыквы с инжиром**

*150 г мякоти тыквы  
100 г инжира  
50 мл нежирного кефира*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, инжир нарезать ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты заправить кефиром и перемешать.

### **Салат из тыквы с красной смородиной**

*200 г мякоти тыквы  
100 г моркови  
70 г ягод красной смородины  
60 г несладкого йогурта  
Мед по вкусу*

1. Морковь отварить, охладить, очистить и натереть на терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить йогуртом, добавить мед и перемешать.
3. Салат посыпать ягодами красной смородины.

### **Салат из тыквы и брокколи**

*200 г мякоти тыквы  
200 г брокколи  
5 г зелени петрушки  
5 г зелени укропа  
30 мл оливкового масла  
Соль по вкусу*

1. Брокколи разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить маслом и перемешать.

### **Салат из тыквы с грейпфрутом**

*150 г мякоти тыквы  
200 г грейпфрута  
150 г авокадо  
30 г несладкого йогурта  
50 г ягод черной смородины*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, грейпфрут очистить от кожуры и цедры и разделить на дольки. Авокадо освободить от косточки и нарезать тонкими ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать. Салат украсить ягодами черной смородины.

- Ускорению обменных процессов способствует регулярное употребление зеленого чая. Этот напиток снижает аппетит, благотворно воздействует на пищеварение, регулирует уровень сахара в крови и защищает организм от атеросклероза.

### **Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем**

*200 г мякоти тыквы  
150 г сладкого перца  
50 г шпината  
60 мл кефира*

*Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать полукольцами, шпинат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить кефиром и перемешать.

### **Салат из тыквы с халапеньо**

*180 г мякоти тыквы  
120 г пекинской капусты  
60 г халапеньо  
5 г зелени укропа  
20 мл растительного масла  
Соль по вкусу*

1. Капусту и зелень нарубить, халапеньо нарезать тонкими кольцами, мякоть тыквы натереть на крупной терке.
2. Подготовленные ингредиенты посолить и заправить салат растительным маслом.

### **Салат из тыквы с корнем имбиря**

*200 г мякоти тыквы  
100 г отварной моркови  
50 г корня имбиря  
20 мл оливкового масла  
5 г базилика  
Соль по вкусу*

1. Морковь нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы натереть на крупной терке, корень имбиря измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с рубленым базиликом, посолить и заправить оливковым маслом.

### **Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы**

*200 г мякоти тыквы  
150 г пророщенных зерен пшеницы  
50 г ядер грецких орехов  
30 г несладкого йогурта  
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами пшеницы, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

### **Салат из тыквы и огурцов**

*180 г мякоти тыквы  
150 г огурцов  
120 г помидоров черри*

*30 г шпината*  
*20 мл оливкового масла*  
*15 мл лимонного сока*  
*Соль по вкусу*

1. Огурцы нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы – соломкой, шпинат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с половинками помидоров, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить и перемешать.

### **Каша из тыквы и пшена**

*400 г мякоти тыквы*  
*120 мл молока*  
*20–30 г сливочного масла*  
*70 г пшена*  
*30 г меда*  
*30 г изюма без косточек*  
*Соль по вкусу*

1. В толстостенной кастрюле растопить масло, добавить молоко, тертую мякоть тыквы и тушить в течение 20 минут.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.