



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Тощая стряпня

**НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ
БЛЮДА**

ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Тощая стряпня.
Низкокалорийные
блюда из мяса и птицы
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5981132

*Тощая стряпня. Низкокалорийные блюда из мяса и птицы / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05430-4*

Аннотация

Здоровый образ жизни привлекает все большее и большее количество сторонников во всем мире. Это неудивительно, ведь люди, которые правильно питаются, следят за своим весом, дольше сохраняют красоту и молодость, дольше живут и меньше болеют. Это аксиома, не требующая доказательств. Приглашаем вас пополнить ряды тех, кто заботится о своей внешности и своем здоровье. Попробуйте рецепты, представленные в нашей книге. Вы будете приятно удивлены тем, что здоровая пища бывает еще и такой вкусной!

Содержание

Салаты	4
Салат из курицы с овощами в медовом соусе	4
Салат из говядины и редьки	6
Салат из мяса кролика с сельдереем	7
Салат из мяса гуся с яблоками	8
Салат из колбасы и ветчины	10
Салат из курицы с вареными овощами	11
Салат из курицы и белокочанной капусты	12
Салат из индейки и яблок	13
Салат с отварным языком	14
Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Составитель Кашин
Сергей Павлович
Тощая стряпня.
Низкокалорийные
блюда из мяса и птицы**

Салаты

**Салат из курицы с
овощами в медовом соусе**

**130 ккал
5 порций**

Ингредиенты

Филе курицы (отварное) – 200 г

Сыр (любой) – 200 г

Яблоки – 200 г

Помидоры – 100 г

Морковь (вареная) – 100 г

Сок яблочный – 15 мл

Мед – 20 г

Зелень петрушки (измельченная) – 20 г

Карри по вкусу

Душистый молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с натертыми на крупной терке морковью и сыром.

Добавить к подготовленным ингредиентам мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидоров, посолить, перемешать и выложить на блюдо.

Для приготовления соуса яблочный сок соединить с медом, карри и перцем. Салат полить полученной смесью, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из говядины и редьки

80 ккал

5 порций

Ингредиенты

Говядина (отварная) – 100 г Редька – 200 г Лук репчатый – 100 г Орехи грецкие (измельченные) – 30 г Майонез (низкокалорийный) – 150 г Масло растительное – 20 мл Зелень укропа и петрушки – 30 г Перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Редьку очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле. Все ингредиенты смешать, добавить большую часть орехов, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Украсить его оставшимися орехами.

Салат из мяса кролика с сельдереем

70 ккал

5 порций

Ингредиенты

Мясо кролика (жареное) – 250 г
Корни сельдерея – 100 г
Оливки (без косточек) – 100 г
Соленые огурцы – 300 г
Яйца – 2 шт.
Сладкий красный перец – 1 шт.
Лимонный сок – 30 мл
Майонез (низкокалорийный) – 50 г
Сливочное масло – 50 г
Сахар – 5 г
Зелень петрушки – 5 г
Перец (любой) по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика нарезать соломкой.

Очищенные корни сельдерея измельчить и жарить в сливочном масле до мягкости. Огурцы очистить и нарезать кружочками. Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать на 8 частей каждое.

Все ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, соль и перец.

Салат заправить майонезом, украсить оливками, веточками петрушки и нарезанным кружочками перцем.

Салат из мяса гуся с яблоками

190 ккал

4 порции

Ингредиенты

Мясо гуся (отварное) – 250 г

Картофель (отварной) – 250 г

Яблоки – 200 г

Помидоры – 100 г

Лимонный сок – 20 мл

Майонез (низкокалорийный) – 150 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарубить тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Мясо гуся нарезать небольшими кусочками.

Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть ломтиками.

Выложить в салатник мясо гуся, яблоки, картофель, помидоры, заправить салат майонезом, посолить, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать

на стол.

Салат из колбасы и ветчины

156 ккал

3 порции

Ингредиенты

Вареная колбаса – 200 г Ветчина – 100 г Лук репчатый – 50 г Маринованные огурцы – 200 г Растительное масло – 20 мл Лимонный сок – 10 мл Горчица – $\frac{1}{2}$ ч. л. Перец по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы удалить горечь. Колбасу и ветчину нарезать небольшими кусочками, соединить с луком и измельченными огурцами.

Для приготовления заправки смешать растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Залить полученной смесью салат и поставить его на 30 мин в холодильник.

Салат из курицы с вареными овощами

112 ккал
5 порций

Ингредиенты

Куриное филе – 500 г Зеленый горошек (консервированный) – 50 г Майонез (низкокалорийный) – 50 г Солёные огурцы – 3 шт. Картофель (вареный) – 200 г Морковь (вареная) – 200 г

Масло оливковое – 20 мл Яйца (вареные) – 2 шт. Соль по вкусу

Способ приготовления

Филе мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными кружками огурцами, кубиками картофеля и моркови и рублеными яйцами.

Салат посолить, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

Салат из курицы и белокочанной капусты

70 ккал

5 порций

Ингредиенты

Мясо куриное (вареное) – 300 г Белокочанная капуста – 300 г Сметана – 100 г Корень сельдерея – 20 г Морковь (вареная) – 50 г Растительное масло – 10 мл Хрен (тертый) – 5 г Столовый уксус – 5 мл Зелень петрушки – 10 г Сахар по вкусу Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой или небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник. Салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружками моркови.

Салат из индейки и яблок

110 ккал

4 порции

Ингредиенты

Мясо индейки (отварное) – 250 г Яблоки (сладкие) – 200 г
Яйца – 2 шт. Маринованный огурец – 1 шт. Майонез (низко-калорийный) – 100 г Лимонный сок – 20 мл Уксус 3 %-ный – 20 мл Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Огурец нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

Для приготовления заправки соединить майонез, уксус, соль и молотый перец. Выложить в салатник мясо индейки, яблоки, огурец, яйца, полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с отварным языком

100 ккал

5 порций

Ингредиенты

Язык говяжий (отварной) – 300 г Майонез (низкокалорийный) – 100 г Яйца – 4 шт. Морковь – 300 г Соленые огурцы – 200 г Зелень укропа – 15 г Соль по вкусу

Способ приготовления

Язык нарезать небольшими кусочками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и измельчить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Огурцы и часть зелени укропа измельчить.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить веточками зелени.

Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком

180 ккал

4 порции

Ингредиенты

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.