



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Лечебное питание**

# **РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЙОГУРТА**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

**Лечебное питание. Рецепты  
диетических блюд с  
использованием йогурта**

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд с использованием йогурта / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Легкий способ сбросить вес без вреда для организма – йогуртовая диета. Обретите стройную фигуру с советами из этой книги! В ней вы найдете самые лучшие рецепты диетических блюд с использованием йогурта.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

## Содержание

Рецепты блюд	5
Заправки и соусы для салатов и вторых блюд	5
Заправка из йогурта и зелени	5
Заправка из йогурта и чеснока	5
Заправка из йогурта и томатного сока	5
Экзотическая заправка из йогурта	6
Острая заправка из йогурта	6
Соус из йогурта и огурцов	6
Соус из творога и йогурта с тмином	7
Розовый соус из йогурта и творога	7
Йогуртовый соус с томатной пастой и горчицей	7
Йогуртово-творожный соус с зеленью	8
Острый йогуртово-творожный соус	8
Йогуртовый соус с брусникой	8
Йогуртово-творожный соус с ежевикой и малиной	9
Ванильный соус	9
Сладкий соус с земляникой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Составитель Сергей Павлович Кашин**

## **Лечебное питание. Рецепты диетических блюд с использованием йогурта**

### **Рецепты блюд**

#### **Заправки и соусы для салатов и вторых блюд**

##### **Заправка из йогурта и зелени**

###### *Ингредиенты*

150 мл натурального йогурта (несладкого), 2–3 веточки укропа, 2–3 веточки петрушки, 1 веточка базилика, соль.

###### *Способ приготовления*

Зелень вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Смешайте с охлажденным йогуртом, посолите.

##### **Заправка из йогурта и чеснока**

###### *Ингредиенты*

150 мл натурального йогурта, 1 зубчик чеснока,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, перец, соль.

###### *Способ приготовления*

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок и петрушку смешайте с натуральным йогуртом, посолите, поперчите.

##### **Заправка из йогурта и томатного сока**

###### *Ингредиенты*

100 мл йогурта, 50 мл томатного сока, 1 зубчик чеснока, 1 веточка базилика, соль.

### ***Способ приготовления***

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Базилик вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Йогурт смешайте в блендере с томатным соком, добавьте чеснок и зелень, посолите, перемешайте.

## **Экзотическая заправка из йогурта**

### ***Ингредиенты***

100 мл йогурта, 50 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, карри, соль.

### ***Способ приготовления***

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Ананасы нарежьте маленькими кусочками. Смешайте йогурт с ананасами, чесноком и зеленью, добавьте карри и соль, перемешайте.

## **Острая заправка из йогурта**

### ***Ингредиенты***

200 мл натурального йогурта, 1 стручок перца чили (небольшой),  $\frac{1}{2}$  пучка кинзы, соль.

### ***Способ приготовления***

Зелень кинзы вымойте, измельчите. Чили вымойте, удалите плодоножку и семена, мелко нарежьте. Смешайте йогурт с чесноком и чили, посолите.

## **Соус из йогурта и огурцов**

### ***Ингредиенты***

200 мл йогурта, 2 огурца (небольших),  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Огурцы вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте йогурт с огурцами и петрушкой, посолите, поперчите.

## **Соус из творога и йогурта с тмином**

### ***Ингредиенты***

100 г творога (нежирного), 250 мл йогурта, 5 г тмина, сахар, соль.

### ***Способ приготовления***

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, тмин и соль, перемешайте.

Добавьте йогурт и разотрите до получения однородной сметанообразной массы.

## **Розовый соус из йогурта и творога**

### ***Ингредиенты***

100 г обезжиренного творога, 100 мл натурального йогурта, 1 столовая ложка кетчупа, сахар, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте йогурт, кетчуп, сахар, перец и соль, взбейте до получения однородной массы.

## **Йогуртовый соус с томатной пастой и горчицей**

### ***Ингредиенты***

100 г творога, 250 мл натурального йогурта, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка томатной пасты, сахар, соль.

### ***Способ приготовления***

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, горчицу и соль, перемешайте.

Влейте йогурт, разотрите до получения однородной сметанообразной массы.

Добавьте томатную пасту, тщательно перемешайте.

Если вы будете использовать для заправки салатов йогурт вместо сметаны или майонеза, калорийность готовых блюд значительно уменьшится.

## **Йогуртово-творожный соус с зеленью**

### ***Ингредиенты***

200 г творога (обезжиренного), 200 мл натурального йогурта,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка укропа,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  пучка кресс-салата, сахар, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Зелень петрушки и укропа, кресс-салат и зеленый лук вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте йогурт, сахар, перец и соль, взбейте до получения однородной массы. Добавьте зелень, тщательно перемешайте.

## **Острый йогуртово-творожный соус**

### ***Ингредиенты***

100 г творога (маложирного), 250 мл натурального йогурта, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 чайная ложка горчицы, сахар, соль.

### ***Способ приготовления***

Творог протрите через сито, добавьте тертый хрен, сахар, горчицу и соль, перемешайте. Влейте йогурт, разотрите до получения однородной массы.

## **Йогуртовый соус с брусникой**

### ***Ингредиенты***

100 г творога (обезжиренного), 100 г натурального йогурта, 50 г брусники, сахар.

### ***Способ приготовления***

Бруснику переберите, вымойте, обсушите, разомните деревянной ложкой. Творог протрите через сито, добавьте йогурт и сахар, взбейте с помощью миксера до образования однородной массы.

## **Йогуртово-творожный соус с ежевикой и малиной**

### *Ингредиенты*

100 г творога (нежирного), 250 мл йогурта, 50 г ежевики, 50 г малины, сахар.

### *Способ приготовления*

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, перемешайте. Ежевику и малину переберите, вымойте, обсушите и протрите через сито.

Полученное пюре смешайте с йогуртом и творожной массой, взбейте миксером.

## **Ванильный соус**

### *Ингредиенты*

100 г творога (нежирного), 250 мл натурального йогурта, 1 пакетик ванильного сахара.

*Способ приготовления* Творог разотрите с ванильным сахаром, добавьте йогурт, взбейте миксером.

Сладкие йогуртовые соусы хорошо подходят для заправки фруктовых салатов.

## **Сладкий соус с земляникой**

### *Ингредиенты*

250 мл натурального йогурта, 100 г творога (обезжиренного), 100 г земляники, 2 столовые ложки сахарной пудры.

### *Способ приготовления*

## **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.