



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЙОГУРТА



рецепт классик

Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание. Рецепты
диетических блюд с
использованием йогурта
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694870

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд с использованием йогурта / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07151-6

Аннотация

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.

Содержание

Рецепты блюд	4
Заправки и соусы для салатов и вторых блюд	4
Заправка из йогурта и зелени	4
Заправка из йогурта и чеснока	5
Заправка из йогурта и томатного сока	6
Экзотическая заправка из йогурта	6
Острая заправка из йогурта	7
Соус из йогурта и огурцов	8
Соус из творога и йогурта с тмином	8
Розовый соус из йогурта и творога	9
Йогуртовый соус с томатной пастой и горчицей	10
Йогуртово-творожный соус с зеленью	11
Острый йогуртово-творожный соус	11
Йогуртовый соус с брусникой	12
Йогуртово-творожный соус с ежевикой и малиной	13
Ванильный соус	13
Сладкий соус с земляникой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**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,

та, 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.