

# ЛУЧШИЕ ЗАВТРАКИ

Для всей  
семьи

РИПОЛ КЛАССИК

# **Лучшие завтраки для всей семьи**

«РИПОЛ Классик»

2010

Лучшие завтраки для всей семьи / «РИПОЛ Классик», 2010

Хотите, чтобы ваше утро и утро ваших близких начиналось с полезного и вкусного завтрака? Тогда воспользуйтесь уникальными рецептами, предложенными в этой книге. Здесь вы найдете примерные меню из самых разных блюд, учитывающие вкус, потребности и образ жизни каждого из членов вашей семьи.

, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

## Содержание

Введение	5
Завтраки для женщин	6
Завтрак по-французски	7
Завтрак «Пробуждение»	8
Завтрак «Красотка»	9
Фитнес-завтрак	10
Сладкие гренки с бананами	11
Завтрак «Неженка»	12
Завтрак для бизнес-леди	13
Завтрак «Летнее утро»	14
Завтрак «Англичанка»	15
Завтрак «Творожный»	16
Завтрак «Морской»	17
Низкокалорийный завтрак	18
Постный завтрак	19
Завтрак «Карусель»	20
Завтрак «Кокетка»	21
Завтрак «Грация»	22
Завтрак «Быстрый»	23
Завтрак «Изысканный»	24
Завтрак «Сладкоежка»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Елена Анатольевна Бойко**

## **Лучшие завтраки для всей семьи**

### **Введение**

Многие привыкли начинать утро с чашки кофе или чая, однако полноценный завтрак – это залог здоровья, хорошего самочувствия в течение всего дня и бодрого настроения. Регулярно завтракающие люди реже впадают в депрессию, меньше подвержены стрессу и ведут более здоровый образ жизни. Диетологи утверждают, что завтрак – это наиболее важный прием пищи, так как калории, полученные в утреннее время, не трансформируются в жировые отложения. Завтрак помогает поддерживать здоровый вес тела и уменьшает вероятность переедания в течение всего дня. Кроме того, сбалансированный завтрак обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, помогает стабилизировать гормональный фон и уровень сахара в крови, уменьшает утреннюю усталость и устраняет сонливость, повышает физическую и умственную активность. Лучше всего, если первый завтрак будет сытным и включать, например, кашу, блюдо из мяса или птицы либо яйца, а также чай, кофе или молочные коктейли. В меню второго завтрака лучше всего включать легкие тосты, выпечку, овощные салаты или закуски и фруктовые напитки. В этой книге вы найдете оптимальные варианты быстрых и основательных завтраков, завтраков для будней и выходных, для детей и взрослых, для профессиональных спортсменов и людей, занимающихся фитнесом.

## **Завтраки для женщин**

Многие представительницы прекрасного пола предпочитают, чтобы завтрак был одновременно очень легким, и в то же время полезным, ведь одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Поэтому в утреннее меню лучше всего включать закуски из овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы и птицы, блюда из круп. Поднять настроение помогут легкие десерты, кофе, травяные чаи и фруктовые напитки.

## **Завтрак по-французски**

### **Круассаны с сыром**

#### *Ингредиенты*

500 г готового слоеного теста, 100 г сыра, 1 яичный желток, 25 г сливочного масла, зелень укропа.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить круассаны. Для этого тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на треугольники. Зелень укропа вымыть. Сыр натереть на крупной терке.

Положить на каждый треугольник немного сыра, свернуть. Круассаны выложить на смазанный маслом противень, смазать изделия желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утром готовые круассаны разогреть в микроволновой печи, украсить веточками укропа и подать к столу.

### **Кофе с корицей**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, корица на кончике ножа, 50 мл взбитых сливок, сахар.

#### *Способ приготовления*

Кофе и корицу высыпать в турку, залить 150 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в каждую чашку добавить взбитые сливки.

## **Завтрак «Пробуждение»**

### **Салат из творога с овощами и зеленью**

#### *Ингредиенты*

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 17 мл оливкового масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.



## **Завтрак «Красотка»**

### **Овсяные хлопья с бананом и манго**

#### *Ингредиенты*

150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.

#### *Способ приготовления*

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

### **Тосты с творогом и зеленью**

#### *Ингредиенты*

75 г отрубного батона, 150 г нежирного творога, 1 некрупная вареная свекла, 2-3 веточки петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Батон нарезать тонкими ломтиками. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Творог смешать со свеклой и зеленью, посолить, поперчить. Ломтики хлеба подсушить в тостере, выложить на них ровным слоем творожную массу.

### **Чай с ромашкой**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, мед.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку, залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 5 минут.

В чайник долить кипятка, настаивать 3 минуты, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку с напитком положить немного меда.

## **Фитнес-завтрак**

### **Помидоры, фаршированные творогом, зеленым горошком и морковью**

#### *Ингредиенты*

6 крупных помидоров, 100 г сухого творога, 100 г зеленого горошка, 1 крупная морковь, 50 г листьев салата, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, из нижней части аккуратно вынуть ложкой семена и часть мякоти. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. В творог добавить морковь и зеленый горошек, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученной смесью нафаршировать помидоры.

Фаршированные помидоры уложить на листья салата, украсить зеленым горошком.

### **Хлебцы с малиной**

#### *Ингредиенты*

100 г диетических хлебцев, 200 г малины, 50 г сахарной пудры, ванилин на кончике ножа, листочки мяты для украшения.

#### *Способ приготовления*

Малину перебрать, вымыть, размять с сахарной пудрой и ванилином. Хлебцы смазать малиновым пюре, выложить на тарелку, украсить листочками мяты.

### **Фруктово-йогуртовый напиток**

#### *Ингредиенты*

300 г нежирного йогурта, 1 апельсин, 1 киви, 1 банан, 1 груша.

#### *Способ приготовления*

Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Банан вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Фрукты перемешать, разложить по широким бокалам и залить йогуртом.

## **Сладкие гренки с бананами**

### *Ингредиенты*

4 ломтика батона, 1 яйцо, 1 банан, 40 г сливочного масла, 1 столовая ложка ягодного сиропа, 50 мл молока, ягоды черной и красной смородины.

### *Способ приготовления*

Яйцо взбить. Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Ягоды смородины вымыть.

Ломтики батона опустить в молоко, затем во взбитое яйцо, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить с обеих сторон, остудить.

На каждый ломтик хлеба выложить кружочки банана и ягоды смородины. Гренки полить ягодным сиропом.

## **Кофе с шоколадом**

### *Ингредиенты*

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 2 чайные ложки тертого шоколада.

### *Способ приготовления*

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать.

Напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

## **Завтрак «Неженка»**

### **Салат из мяса курицы и цветной капусты**

#### *Ингредиенты*

200 г отварного мяса курицы, 100 г вареной цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки тертой моркови, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Цветную капусту разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Мясо нарезать кубиками, смешать с цветной капустой и морковью, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать зеленым горошком.

### **Молочный кисель**

#### *Ингредиенты*

500 мл молока, 10 г картофельного крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, тертый шоколад для украшения, сахар.

#### *Способ приготовления*

В молоко добавить ванильный сахар, довести до кипения, всыпать сахар, снять с огня, влить предварительно разведенный в небольшом количестве воды крахмал, тщательно перемешать. Напиток, помешивая, довести до кипения, разлить по чашкам, посыпать тертым шоколадом.

Такой кисель можно сварить вечером и оставить его охлаждаться до утра. Утром напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом или украсить шариком мороженого.

## **Завтрак для бизнес-леди**

### **Яичница с морепродуктами и помидором**

#### *Ингредиенты*

4 яйца, 75 г очищенных креветок, 1 помидор,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 25 г сливочного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг. В сковороде с растопленным маслом выложить вареные креветки, аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Яичницу жарить на среднем огне в течение 3 минут, затем посыпать зеленью и готовить еще 1 минуту.

### **Бутерброды с абрикосовым джемом**

#### *Ингредиенты*

75 г пшеничного батона, 25 г сливочного масла, 50 г абрикосового джема, 1 столовая ложка тертого шоколада.

#### *Способ приготовления*

Батон нарезать тонкими ломтиками, смазать сливочным маслом и абрикосовым джемом, посыпать тертым шоколадом.

### **Кофе с мускатом и апельсиновой цедрой**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, молотый мускатный орех на кончике ножа,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки измельченной апельсиновой цедры, сахар.

#### *Способ приготовления*

Кофе и сахар перемешать, высыпать в турку, залить 200 мл кипятка, довести до кипения, добавить мускатный орех и апельсиновую цедру, снова довести до кипения.

Напиток перемешать, процедить, разлить по чашкам.

## **Завтрак «Летнее утро»**

### **Салат «Наслаждение»**

#### *Ингредиенты*

100 г жирного творога, 600 г клубники, 100 г малины, 15 мл клубничного сиропа, 250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

#### *Способ приготовления*

Клубнику перебрать, вымыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо. Малину перебрать, вымыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный сироп, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Салат полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

### **Оладьи с огуречным паштетом**

#### *Ингредиенты*

200 мл кефира, 2 яйца, 150 г пшеничной муки, 5 г сахара, 30 мл растительного масла,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пищевой соды, 30 г сливочного масла, соль.

Для паштета: 100 г сливочного масла, 1 огурец,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить оладьи. Для этого яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить кефир, муку и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи в смазанной растительным маслом сковородке. Утром оладьи разогреть в микроволновой печи или духовке.

Для приготовления паштета огурец вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сливочное масло смешать с огурцом, солью и зеленью укропа.

Оладьи смазать паштетом, соединить попарно.

### **Яблочный компот с черной смородиной и лимоном**

#### *Ингредиенты*

2 яблока, 2 ломтика лимона, 100 г ягод черной смородины, сахар.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить компот. Для этого ягоды смородины вымыть. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить черную смородину, залить 400 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить ломтики лимона и сахар, перемешать. Компот оставить настаиваться на ночь.

Утром компот разлить по чашкам и подать к столу.

## **Завтрак «Англичанка»**

### **Овсяная каша**

#### *Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, ваниль на кончике ножа, сахар, соль.

#### *Способ приготовления*

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 8—10 минут. Влить молоко, положить сахар, ваниль, соль, варить до готовности, добавить предварительно замоченный изюм и сливочное масло, тщательно перемешать.

### **Зеленый чай со сливками**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки зеленого чая, 200 мл сливок, сахар.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай. Чайник залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 15 минут.

Заварочный чайник наполнить кипятком, настаивать 7 минут, процедить. Чай разлить по чашкам, в каждую чашку добавить сахар и сливки.

## **Завтрак «Творожный»**

### **Сандвичи с творогом, копченым лососем и красной икрой**

#### *Ингредиенты*

100 г мягкого творога, 50 г зеленого лука, 20 г каперсов, 50 г укропа, 15 мл лимонного сока, 4 ломтика черного хлеба, 180 г копченого лосося, 20 г красной икры, перец.

#### *Способ приготовления*

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Лосось нарезать тонкими ломтиками. Укроп вымыть и обсушить.

Творог смешать с луком, каперсами, укропом и лимонным соком. Ломтики хлеба намазать полученной смесью, сверху выложить лосось, посыпать перцем.

При подаче к столу украсить красной икрой и веточками укропа.

### **Творожные батончики**

#### *Ингредиенты*

500 г творога, 600 г муки, 2 яйца, 70 г сахара, 125 г сметаны, 10 г пищевой соды, 150 г маргарина, 40 г сахарной пудры, соль.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить батончики. Для этого творог растереть деревянной ложкой, добавить 500 г муки, яйца, сахар, сметану, соду, соль и тщательно все перемешать. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 1 см, затем нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски сформовать в виде батончиков и обвалять в оставшейся муке. Батончики выложить на блюдо и оставить в прохладном месте до утра.

Утром батончики выложить в сковороду с растопленным маргарином и подрумянить со всех сторон. При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

### **Апельсиново-йогуртовый напиток**

#### *Ингредиенты*

200 мл свежавыжатого апельсинового сока, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, кружочки апельсина для украшения.

#### *Способ приготовления*

Апельсиновый сок смешать с йогуртом и сахарной пудрой, взбить миксером.

Напиток разлить по бокалам, украсить кружочками апельсина и подать к столу.



## **Завтрак «Морской»**

### **Салат из морской капусты с яблоком**

#### *Ингредиенты*

150 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка оливкового масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Яблоко натереть на крупной терке, смешать с морской капустой и зеленым горошком. Салат посолить и заправить оливковым маслом.

### **Сандвичи с креветками**

#### *Ингредиенты*

4 отрубные булочки, 200 г очищенных креветок, 4 листа зеленого салата, 3 яйца, 2 столовые ложки оливкового майонеза,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть и обсушить. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить. Зелень кинзы вымыть. Булочки разрезать пополам, на 4 половинки положить по листу салата.

Креветки и яйца смешать, добавить майонез, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить ровным слоем на половинки булочек с листьями салата, украсить веточками кинзы и накрыть оставшимися половинками.

### **Кофе с кардамоном и апельсиновой цедрой**

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка измельченной апельсиновой цедры,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого кардамона.

#### *Способ приготовления*

Кофе смешать с сахаром, апельсиновой цедрой и кардамоном, засыпать в турку и залить 200 мл холодной воды. Довести до кипения, разлить по чашкам. К столу можно подать с засахаренными фруктами.

## **Низкокалорийный завтрак**

### **Яйца, фаршированные яблоками**

#### *Ингредиенты*

10 сваренных вкрутую яиц, 2-3 яблока, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Яйца очистить, разрезать вдоль и пополам, вынуть желтки и измельчить их.

Яблоки смешать с желтками, посолить, поперчить, заправить майонезом, наполнить этой смесью половинки яиц, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

### **Диетические булочки**

#### *Ингредиенты*

500 г пшеничной муки, 400 г овсяной муки, 100 г овсяных хлопьев, 400 мл воды, 80 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда, 1 пакетик сухих дрожжей, соль.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить булочки. Для этого подогретую до 40 °С воду смешать с растительным маслом, дрожжами, медом и солью. Небольшими порциями добавить просеянную муку, замесить тесто. Противень выстлать бумагой для выпечки, с помощью столовой ложки выложить на него тесто небольшими порциями, посыпать изделия овсяными хлопьями и поставить на 30 минут в теплое место. Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Утром булочки можно разогреть в микроволновой печи или подать охлажденными.

### **Морковно-йогуртовый напиток**

#### *Ингредиенты*

200 мл свежесжатого морковного сока, 400 мл обезжиренного йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Смешайте морковный сок с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

## Постный завтрак

### Моченые яблоки с картофелем

#### *Ингредиенты*

3-4 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

### Хлебцы с черникой

#### *Ингредиенты*

4 диетических хлебца, 100 г ягод черники, 100 г сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Ягоды черники вымыть, засыпать сахарной пудрой и размять. Хлебцы смазать черничным пюре и подать к столу.

### Чай с ромашкой и мятой

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, 1 чайная ложка сухой травы мяты, сахар или мед.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай, мяту и ромашку, залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 5 минут, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку положить сахар или мед.

## **Завтрак «Карусель»**

### **Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком**

#### *Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 г цукатов, 2 столовые ложки сгущенного молока.

#### *Способ приготовления*

Овсяные хлопья высыпать в глубокую керамическую тарелку, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 5 минут. В готовую кашу добавить цукаты и сгущенное молоко, перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать к столу.

### **Цитрусовый напиток**

#### *Ингредиенты*

2 апельсина, 1 грейпфрут, 1 мандарин, 2 ломтика лайма, 2 чайные ложки сахарной пудры.

#### *Способ приготовления*

Апельсины, грейпфрут и мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки. С помощью соковыжималки выжать сок, разлить по стаканам.

Ломтики лайма посыпать сахарной пудрой. Украсить ими края стаканов.

## **Завтрак «Кокетка»**

### **Трубочки из листьев салата с сыром, яблоками и орехами**

#### *Ингредиенты*

200 г сыра, 1—2 яблока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль.

#### *Способ приготовления*

Листья салата вымыть и выложить на блюдо. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, свернуть трубочкой, наполнить их приготовленной смесью и подать к столу.

### **Вафельные пирожные с яблочным повидлом**

#### *Ингредиенты*

4 вафельных коржа, 100 г яблочного повидла, 50 г сливочного масла.

#### *Способ приготовления*

Вафельные коржи разрезать на небольшие одинаковые кусочки. Половину кусочков смазать сливочным маслом и яблочным повидлом, соединить с оставшимися вафлями. Получившиеся пирожные выложить на тарелку.

### **Молоко с ванилью и шоколадом**

#### *Ингредиенты*

1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г шоколада.

#### *Способ приготовления*

Шоколад натереть на мелкой терке.

В молоко добавить ванильный сахар, смесь подогреть до температуры 50 °С, разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

## **Завтрак «Грация»**

### **Салат из апельсинов и мяса курицы**

#### *Ингредиенты*

2 апельсина, 200 г отварного мяса курицы, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

#### *Способ приготовления*

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Добавить апельсины и яблоко, рубленые яйца, посолить, выложить на блюдо, полить смесью майонеза и томатного соуса, украсить веточками петрушки и подать к столу.

### **Тосты с творогом и зеленью**

#### *Ингредиенты*

100 г ржаного хлеба, 75 г сухого творога, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа.

#### *Способ приготовления*

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Творог смешать с рубленой зеленью, выложить ровным слоем на тосты.

### **Йогуртово-огуречный напиток**

#### *Ингредиенты*

100 мл огуречного сока, 300 мл натурального йогурта, 2 веточки сельдерея, соль.

#### *Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, обсушить. Огуречный сок смешать с йогуртом, добавить соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам, украсить веточками сельдерея и подать к столу.

## **Завтрак «Быстрый»**

### **Бутерброды с зеленью**

#### *Ингредиенты*

3—4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В размягченное сливочное масло добавить зелень укропа, посолить, перемешать.

Смесь выложить на ломтики хлеба и подать к столу.

### **Яичница с беконом**

#### *Ингредиенты*

4 яйца, 1 помидор, 200 г бекона, 1 луковица, 10 г сливочного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, слегка обжарить, затем добавить кружочки помидора, жарить в течение 2 минут. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

### **Чай с лимоном**

#### *Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лимона, сахар.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай. Чайник залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать 5 минут, наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лимона и сахар.

## **Завтрак «Изысканный»**

### **Бутерброды с паюсной икрой**

#### *Ингредиенты*

5-6 ломтиков батона, 20-30 г паюсной икры, 50 г сливочного масла, 5—6 веточек петрушки.

#### *Способ приготовления*

Ломтики батона смазать сливочным маслом и паюсной икрой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

### **Грейпфрут с шоколадом**

#### *Ингредиенты*

1 грейпфрут, 2 столовые ложки тертого горького шоколада.

#### *Способ приготовления*

Грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Дольки грейпфрута выложить на тарелку, посыпать тертым шоколадом.

### **Кофе глясе**

#### *Ингредиенты*

8 чайных ложек молотого кофе, 100 г сливочного мороженого, сахар.

#### *Способ приготовления*

Кофе смешать с сахаром, высыпать в турку, влить 400 мл кипятка, довести до кипения. Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку положить по шарiku мороженого.



## **Завтрак «Сладкоежка»**

### **Творожная масса с медом**

#### *Ингредиенты*

400 г мягкого творога, 60 г сахара, 200 г меда, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

#### *Способ приготовления*

Желтки растереть с сахаром и медом, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, тщательно перемешать.

К столу подавать со взбитыми сливками или сметаной.

### **Круассаны со смородиновым вареньем**

#### *Ингредиенты*

1 кг муки, 500 г сливочного маргарина, 100 г сахара, 200 мл молока, 200 г густого смородинового варенья, 50 г дрожжей, 4 яйца, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 чайная ложка пекарского порошка, соль.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить круассаны. Для этого дрожжи смешать с теплым молоком, добавить 1 столовую ложку сахара и поставить на 15 минут в теплое место. Затем добавить растопленный маргарин (1 столовую ложку отложить), оставшийся сахар, просеянную муку, пекарский порошок, яйца и соль. Замесить однородное, не слишком густое тесто. Накрыть тесто пленкой, поставить на 1 час в холодильник, затем тонко раскатать и нарезать треугольными кусочками. Положить на каждый немного варенья, свернуть. Изделия выложить на противень, смазанный оставшимся маргарином, выпекать в предварительно разогретой духовке 25-30 минут.

Утром готовые круассаны разогреть в микроволновой печи и посыпать сахарной пудрой.

### **Душистый чай**

#### *Ингредиенты*

2 чайные ложки крупнолистового черного чая, 1 чайная ложка сухой травы чабреца, 1 чайная ложка сухой травы мелиссы, сахар.

## **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.