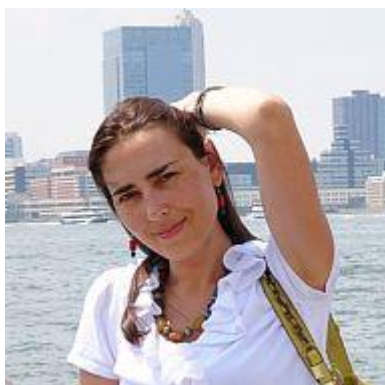


Идеальный второй завтрак



Если Вы следуете золотому правилу: ем меньше, но чаще, то Вы всегда находите время для второго завтрака (ланча).

Что приготовить (или захватить с собой на работу), решать вам.

Очень хороши для второго завтрака молочные продукты (например, творог), хлопья или зерновой хлеб, орехи и сухофрукты (совсем чуть-чуть), а также свежие фрукты.

Рецепты идеального ланча

Любите выпечку и сладости? Небольшой кусочек вполне может послужить вам ланчем. Так вы соблюдете еще одно золотое правило – всякие «вредности» уж если есть, то лучше в первой половине дня.

Итак, чем бы таким нам себя побаловать? Приведу несколько рецептов, изобретенных (и съеденных) на моей кухне.

Творожно-овсяное печенье



Ингредиенты

1 пачка нежирного творога, 2 яйца, 80 г сахара, пакетик ванильного сахара, 2 чайные ложки пекарского порошка, две горсти овсяных хлопьев, около 200 г муки, 4 ст. ложки растительного масла, немного коричневого сахара и сухого какао-напитка.

Количество порций: 16

Калорийность на 1 порцию: 130

Способ приготовления

Овсяные хлопья смолоть. Смешать творог, масло, 1 яйцо, сахар, пекарский порошок и ванильный сахар. Добавить овсянку и перемешать.

Далее постепенно добавлять муку и вымешивать тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Раскатать тесто толщиной около 0,5 см.

Вырезать фигурки с помощью формочек для печенья или стакана. Выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки. Каждое печенье смазать взбитым яйцом и посыпать коричневым сахаром и какао. Выпекать при температуре 200 градусов 12-15 минут.

Шоколадные блинчики с яблочным припеком



Ингредиенты

Стакан простокваши или кефира, 100-200 г воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка растворимого какао, 2 ст. ложки ржаной муки, около 200 г пшеничной муки, соль, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яблоко.

Количество порций: 8

Калорийность на 1 порцию: 180 ккал

Способ приготовления

Смешать простоквашу, воду, яйцо, соль, сахар и какао. Постепенно ввести муку вместе с разрыхлителем. Взбить венчиком, чтобы не было комочков. Тесто должно получиться довольно густым – почти как на оладьи.

Добавить растительное масло.

Яблоко нарезать небольшими дольками. Сковороду смазать маслом и разогреть. Вылить на сковороду немного теста (блинчики должны быть по размеру как 2-3 оладушка). Выложить на блинчик несколько ломтиков яблок,

вылить сверху еще немного теста. Когда оно «схватится» блинчик аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны. Таким образом испечь все блинчики.

Фруктовый салат с мандариновым джемом



Ингредиенты

1 банан, 150 г черешни, 2 сливы, 100 г натурального йогурта или ряженки (варенца), 4 чайные ложки мандаринового джема

Количество порций: 2

Калорийность на 1 порцию: 140 ккал

Способ приготовления

Банан нарезать наискосок кружочками и обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Сливы нарезать дольками, черешни - пополам.

Йогурт смешать с джемом. Уложить на тарелку слой банана, далее - сливы и черешню. Полить салат соусом.

Это интересно:

Сыр помогает худеть

В сыре есть линолевая кислота, которая снижает риск возникновения рака, сердечных заболеваний и диабета. А еще она способствует похудению, так как не дает откладываться жиру.

Молоко от бессонницы

Хорошее средство от бессонницы — стакан теплого молока на ночь. В его составе имеются аминокислоты, которые помогают расслабиться.