

Средиземноморский салат с авокадо нутом и черри

Завтрак

341
Калории

8г
Белок

26г
Жир

24г
Углеводы

Ингредиенты на 2-3 порции

Нут консервированный	150 гр
авокадо	1 шт
помидоры черри	9-10 шт
красный лук	1/4 шт
свежая зелень	маленький пучок
листья салата	50гр
сок лимона	1 ч л
оливковое масло	1 ст л
соль , перец	по вкусу

Приготовление

1. Слейте жидкость с консервированного нута и промойте его. Если используете сухой нут, то предварительно его замочите на 8 часов и отварите до готовности
2. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите и нарежьте кубиками. Сразу же сбрызните авокадо лимонным соком, чтобы оно не потемнело.



Скрамбл из киноа и авокадо

Завтрак

Киноа и скрамбл с авокадо и овощами подаются в миске.

470
Калории

22г
Белок

31г
Жир

26г
Углеводы

Ингредиенты

Киноа (сухой крупы)	40 гр
Авокадо	1/2
Яйца	2
Зелень, листья салата	по вкусу
Сок лимона	пару капель
Оливковое масло	1 чл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Промойте киноа под проточной водой.

Отварите в подсоленной воде (1 часть крупы на 2 части воды) до готовности (примерно 15 минут).

Готовую киноа слегка остудите.

Взбейте яйца с щепоткой соли и перца. Разогрейте на сковороде немного оливкового масла.

Вылейте яичную смесь и, постоянно помешивая лопаткой, готовьте до состояния мягкого, воздушного скрэмбла.



Тост с паштетом из куриной печени

Завтрак

Паштет из свежего теста, подаётся на тосте с огурцами и свежей зеленью.

258 Калории	12г Белок	11г Жир	30г Углеводы
----------------	--------------	------------	-----------------

Ингредиенты

Хлеб	2 ломтика
Паштет	100 гр
Огурцы	1 средний
Зелень	по вкусу

Паштет из куриной печени

135 Калории	15г Белок	7г Жир	3г Углеводы
----------------	--------------	-----------	----------------

Ингредиенты

Куриная печень	300 г
Лук репчатый	1 крупная шт. (около 150 г)
Масло растительное	1 ст. ложка (10 мл)
Вода или бульон	50-100 мл



Тост с авокадо и яйцами-пашот

Завтрак

Авокадо и огурцы на тосте со свежей зеленью и яйцами-пашот.

303
Калории

16г
Белок

19г
Жир

20г
Углеводы

Ингредиенты

Хлеб цельнозерновой	1 ломтик
Авокадо	1/2
Яйцо куриное, отварное	2 шт.
Огурец свежий	1 шт.
Свежая зелень	5 г
Лимонный сок	2 мл
Соль, черный перец	по вкусу

Приготовление

Заранее отварите яйца вкрутую (около 8 минут после закипания). Остудите, очистите и разрежьте пополам или кружочками.

Ломтик хлеба поджарьте в тостере или на сухой сковороде до хрустящей корочки.

Мякоть авокадо разомните вилкой в миске.

Добавьте несколько капель лимонного сока, соль и перец. Перемешайте.

Намажьте тост получившейся пастой из авокадо.



Тост с паштетом, Завтрак овощами и яйцами

Паштет на тосте с овощами и варёными яйцами

253
Калории

12г
Белок

28г
Жир

28г
Углеводы

Ингредиенты

Хлеб безглютеновый	1 ломтик
Паштет печеночный	30г
Яйцо куриное	1 шт.
Огурец свежий	2-3 тонких ломтика
Помидор (черри)	2-3 шт.
Редис	2-3 тонких ломтика
Руккола (или салат)	Горсть
Оливковое масло	1/2 tsp
Соль, перец	По вкусу

Приготовление

Сварите яйцо "всмятку" (6–7 минут после закипания) или "пашот" (3–4 минуты) для кремовой текстуры.

Подсушите ломтик безглютенового хлеба в тостере, на сухой сковороде или в духовке до хрустящей корочки.

В отдельной миске смешайте рукколу, ломтики огурца, помидоры и редис. Сбрызните салат оливковым маслом, немного посолите и поперчите.

