



Нутрициолог  
Наталья Гульчак

# 10 рецептов на скорую руку



# Гречневая каша - ночнушка

## Ингредиенты:

- Кокосовое молоко  $\frac{1}{2}$  стакана
- Вода  $\frac{1}{2}$  стакана
- Гречка  $\frac{1}{3}$  стакана
- Семена чиа 10 гр.
- Курага 5 шт.
- Грецкие орешки 5 шт.



(идеально для завтрака)

## Приготовление:

*В банке смешать кокосовое молоко с водой, добавить промытую гречку, семена чиа.*

*Готовить такую кашку нужно с вечера, чтобы утром уже у вас был готовый завтрак. Ставим в холодильник на ночь. Утром можно кашу подогреть, сверху добавить измельченных орехов и нарезанную курагу.*



# Каша из киноа с маслом ГХИ

## Ингредиенты:

- Киноа белая 1 стакан
- Вода 2 стакана
- Соль по вкусу
- Масло ГХИ 10 гр



(идеально для завтрака)

## Приготовление:

*В кастрюлю налить воды, засыпать киноа, добавить соль по вкусу. Варить до готовности, пока крупа не впитает в себя всю воду.*

*В тарелку наложить горячую киноа, добавить масло ГХИ, размешать, чтобы масло растопилось.*

*Наслаждаться вкусной кашкой) Киноа так же можно отварить вечером, если утром нет времени на готовку. Утром достать киноа из холодильника, подогреть и добавить масло ГХИ.*



# Чечевичный суп-пюре

## Ингредиенты:

- Чечевица красная 1 стакан
- Вода 2 стакана
- Кокосовое молоко 30 мл
- Помидор 1 шт.
- Базилик свежий (веточка) или сухой
- Соль по вкусу



(идеально для обеда или перекуса)

## Приготовление:

*В кастрюлю налить воды, добавить чечевицу. Варить до полуготовности. Когда в кастрюле останется еще чуть-чуть водички добавить нарезанный помидор (без шкурки, если она слишком плотная), соль, варить еще 2 минуты.*

*Снять с огня, добавить базилик, взбить массу блендером до состояния пюре. Налить суп в тарелку, добавить кокосовое молоко, для украшения сверху можно положить листик базилика.*



# Булочки из льна

## Ингредиенты: (на 4 булочки)

- Лен 120 гр.
- Псиллиум 20 гр
- Вода теплая 160 гр.
- Сода  $\frac{1}{4}$  ч.л
- Соль по вкусу



(альтернатива хлебу)

## Приготовление:

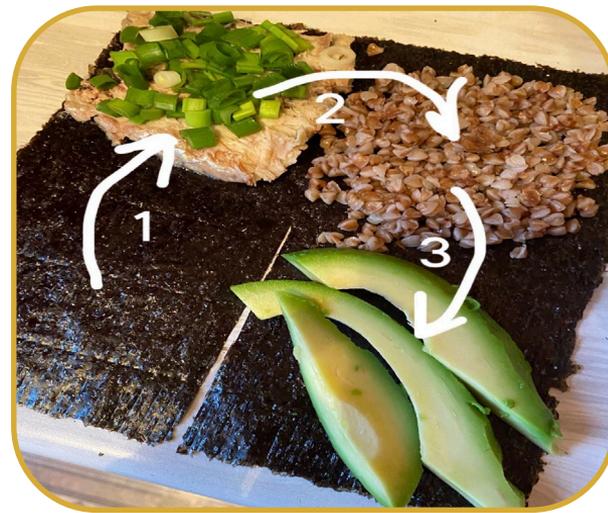
*Лен и псиллиум перемолоть в кофемолке (у меня лен коричневый – вкус у булочек будет похож на бородинский хлеб, можно так же взять лен светлый)  
Добавить соль, соду, хорошо перемешать сухую смесь.  
Добавить теплую воду (40-50 градусов)  
Замешать тесто, далее мокрыми руками сформировать шарики и выложить на пергамент. Отправить запекаться в разогретую духовку на 180 градусов около 30-40 минут. Готовность можно проверить зубочисткой*



# Нори-сэндвич

## Ингредиенты:

- Лист нори 1 шт
- Консервированная скумбрия
- Гречка
- Авокадо
- Зеленый лук



(отличный перекус в дорогу)

## Приготовление:

*Берем листик нори, делаем надрез как на фото (до середины листа). Выкладываем кусочек скумбрии, разминаем ее вилкой и распределяем на  $\frac{1}{4}$  листа, на нее кладем порезанный зеленый лук, на следующую  $\frac{1}{4}$  выкладываем гречку, далее на  $\frac{1}{4}$  порезанный авокадо. Складываем в последовательности как указано на фото и получаем квадратный конвертик. Такой сэндвич можно приготовить на перекус, в дорогу, а так же как полноценный прием пищи.*



# Теплый салат с киноа и авокадо

## Ингредиенты:

- Киноа 150 гр. вареной
- Авокадо и морковь по 1 шт.
- Помидоры черри 5 шт
- Руккола свежая 2 горсти
- Мед, горчица по 1 ч.л
- Соевый соус 30 мл
- Микс семян салатный или кунжут



(отличный обед)

## Приготовление:

*В салатницу выкладываем теплое киноа, порезанные на кубики авокадо и морковку, на пополам разрезанные помидоры черри, помытую рукколу. В небольшой пиалочке готовим соус для заправки – смешиваем соевый соус, мед и горчицу. Заправляем салат соусом, перемешиваем, украшаем салат россыпью семян или кунжутом.*



# Салат с капустой и орехами

## Ингредиенты:

- Белокочанная капуста 100 гр.
- Красный лук ¼ головки
- Грецкий орех 6-8 шт.
- Зелень петрушки (можно любую) ½ пучока
- Кисло сладкое яблоко 1 шт.
- Лимонный сок ½ ч.л.
- Оливковое нерафинированное масло 2 ст.л
- Соль по вкусу



(идеальный перекус)

## Приготовление:

*Капусту мелко нашинковать, лук нарезать полукольцами, яблоко – соломкой, измельчить зелень, смешать все в миске.  
Добавить соль, лимонный сок, оливковое масло.  
Сверху выложить измельченные грецкие орехи.*



# Нутовые хрустяшки

## Ингредиенты:

- Вареный или консервированный нут 1 ст.
- Соль по вкусу
- Специи по вкусу (паприка, чеснок и т.д) – что нравится и любите



(замена чипсам и снекам)

## Приготовление:

*Смешиваем в миске нут, соль, специи (мне нравится сушеный чеснок и паприка), добавляем оливковое масло, для лучшего распределения специй. Высыпаем нут на пергамент и отправляем в разогретую духовку 180-200 градусов до образования хрустящей корочки, в процессе запекания доставать противень и перемешивать нут. Идеально подходит для перекуса, а так же как альтернатива магазинным снекам и чипсам, когда хочется что-нибудь похрустеть.*



# Печенье из банана и семян

## Ингредиенты:

- Спелый банан 1 шт. средний
- Смесь семян для салата 50-60 гр



(десерт к чаю)

## Приготовление:

*Банан размять вилкой в пюре, добавить семена. Количество регулируйте сами, чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны.*

*На пергамент выложить ложечкой тесто, сформировать плоские круглые печенье.*

*Выпекать в духовке при 180 градусах 15-20 минут. Снимать печенье с пергамента нужно только тогда, когда они остынут. Так печенье лучше отойдет от пергамента.*



# Чиа-пуддинг

## Ингредиенты:

- Кокосовое молоко 50 мл
- Вода 50 мл
- Семена чиа 20 гр
- Ягодное пюре без сахара 30 гр.



(полезный десерт)

## Приготовление:

*Десерт готовится с вечера. В любую прозрачную посуду выливаем кокосовое молоко, воду и семена чиа. Оставляем на ночь в холодильнике.*

*Утром десерт загустеет. Сверху можно выложить любое пюре из ягод (можно замороженных) – клубника, малина, смородина, манго и т.д на выбор.*

Приятного аппетита 😊

