



Национальные проекты
Здравоохранение



Национальные проекты
Демография



РЦМП ЦОЗ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

КНИГА РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНОЕ



МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА



ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ



КРУПЫ, БОБОВЫЕ, МУЧНОЕ, ХЛЕБ

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- 1 Питание должно быть регулярным, дробным и небольшим по объему. Последний прием пищи не позднее чем за 2 часа до сна.
- 2 Важно соблюдать баланс: поступающая с пищей энергия должна равняться расходуемой.
- 3 Выбирайте только натуральные продукты без химических добавок. Откажитесь от сладких промышленных напитков, фаст-фуда (пицца, бургеры, выпечка).
- 4 Ежедневно съедайте не менее 600 г овощей и фруктов.
- 5 Пейте не менее 1,5 л чистой воды в день. При наличии хронических заболеваний обсудите питьевой режим с врачом.
- 6 Ограничьте употребление соли до 3 г в сутки.
- 7 Ограничьте употребление сладкого (сахар в чистом виде, варенье, мед, конфеты) до 50 г в сутки.

каждый
ВТОРНИК
16.00
18.00

Конференц-зал, 2 этаж

**ПРИГЛАШАЕМ
НА БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ
ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА
по вопросам
правильного питания**



Информация по тел. **97-07-39**
Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21

www.medprof18.ru

«Человек есть то, что он ест». «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». «Не делайте из еды культа». Это лишь несколько афоризмов о еде, но они в точности выражают суть: чтобы быть активным и здоровым, нужно правильно питаться. Именно поэтому в Удмуртии, в рамках Года здоровья, прошёл республиканский конкурс «Твоё здоровье – в твоей тарелке».



– Цель нашего конкурса – формирование у людей интереса к здоровому питанию, – объясняет главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.
– Конкурс проводился в рамках национального проекта «Демография», реализация которого инициирована Президентом России Владимиром Путиным и в рамках Года здоровья в Удмуртии. Для нас это первый подобный опыт, номинации были и среди населения, и среди организаций общественного питания. Сейчас всё больше людей понимают, что здоровое питание является вкусным, разнообразным, доступным и полноценным. Кроме того, оно способствует профилактике хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сахарного диабета, артериальной гипертонии, ожирения, онкологических заболеваний. Рецепты, вошедшие в книгу, адаптированы под здоровое питание. Хочу еще раз обратить внимание на то, что употребление соли в сутки необходимо ограничить тремя граммами (половина чайной ложки), а жарку заменить на тушение, приготовление на пару или запекание. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



– Еда должна быть простая, качественная, доступная, полезная и обязательно вкусная. Самая полезная пища та, которую вы приготовили на собственной кухне. Обязательно один раз в день нужно есть горячую еду, – поясняет Ирина Белокрылова, главный диетолог Министерства здравоохранения Удмуртии.

НЕЖНЕЙШИЕ КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ И ПИТАТЕЛЬНЕЙШИЙ ОВСЯНЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты для сырников

- Творог обезжиренный 250 г
- Стружка кокосовая 2 ст. л.
- Крупа манная 100 г
- Яйцо 1 шт.



Способ приготовления

Смешать все ингредиенты в однородную массу. Поставить сковороду (можно добавить в нее масло). Взять тесто столовой ложкой, выложить на сковороду и сформовать сырники. Обжарить на маленьком огне или сделать на пару. Перевернуть сырники при появлении золотистой корочки. Можно украсить сырники медом, кокосом, сметаной, сезонными фруктами или ягодами (облепиха с медом и кокосовой стружкой). Сырники готовы! Рекомендуется употреблять в горячем виде.

Ингредиенты для смузи

- Овсянка 2 ст. л.
- Молоко 1 стакан
- Мёд 1 ч. л.



Способ приготовления

Положить все ингредиенты для смузи в посуду и воспользоваться блендером, смешивая всё до однородного состояния. Перелить смузи в бокал и украсить орехами, кунжутом, любыми семечками, чиа, маком, кокосовой стружкой или шоколадом. Смузи готов!

Автор: Екатерина Павловна Корепанова,
г. Ижевск, УР.



БУТЕРБРОД «ВЕСЕЛЫЙ РЫЖИК»

Ингредиенты

- Хлеб, сыр, морковь, огурец, яйцо, помидор.

Способ приготовления

Взять два куска белого хлеба, между ними положить сыр и проявить немного фантазии: глаза – свежий огурец и яичный белок, нос – помидор, снизу – прорезь в виде рта. Морковный салат, заправленный растительным маслом, выложить «прической».

Автор: Ольга Александровна Васильева,
с. Малая Пурга, УР.



ВОЗДУШНАЯ ЯИЧНИЦА «ОБЛАЧКО»

Ингредиенты

- Яйцо 3 шт.
- Соль на кончике ножа

Способ приготовления

Аккуратно отделить желтки от белков. Белки слегка посолить и взбить миксером до крепкой пены. Противень застелить пергаментной бумагой. Выложить на нее пену. Сделать углубление в каждом «облаке». В углубления осторожно поместить желток. Выпекать в разогретой духовке до 160 градусов 10-15 минут.

Автор: Борис Владимирович Тецкий,
с. Пихтовка, Воткинский район, УР.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ И МОРКОВКОЙ

Ингредиенты

- Филе куриной грудки 500 г
- Творог обезжиренный 250 г
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Яйцо 1 шт.
- Соль, специи по вкусу
- Оливковое масло для смазывания сковороды
- Укроп по желанию для украшения



Для соуса: сметана 2-3 ст. л., вода

Способ приготовления

Сделать фарш из охлажденного филе куриной грудки, также через мясорубку пропустить лук, чеснок, в полученную массу добавить творог, яйцо, специи, соль, скатать шарики, смазать сковороду оливковым маслом, уложить котлеты, залить соусом (2-3 столовые ложки сметаны перемешать с водой), тушить 30 минут.

Подать можно с гречневой кашей.

Автор: Наталья Михайловна Соловьева,
г. Ижевск, УР.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ХРУСТЯЩИЕ КОНВЕРТИКИ С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты

- Запеченное куриное филе... 200 г
- Шпинат свежий..... 100 г
- Чеснок 1 зубчик
- Куркума..... 0,5 ч. л.
- Томаты 150 г
- Лаваш..... 1 лист
- Сыр..... 50 г



Для соуса: натуральный йогурт, свежий огурец, чеснок.

Способ приготовления

Помыть и обсушить все овощи и зелень. Поставить разогреваться сотейник с одной столовой ложкой растительного масла. Нарезать кубиками запеченное филе курицы и помидоры. Прогреть курицу и помидоры 3-4 минуты под крышкой. Тем временем натереть на терке сыр и крупно нарезать шпинат. Добавить шпинат в сотейник и прогреть 30 секунд. Шпинат станет мягким и даст сок. Выключить сотейник и вмешать сыр. Развернуть лаваш. Выложить начинку. Свернуть в плоский рулет. Разрезать рулет на квадраты. Подсушить квадраты по две минуты с каждой стороны на разогретой сковороде или гриле. Для соуса смешать йогурт, натертый огурец, чеснок.

РЕЦЕПТ ЗАПЕЧЕННОЙ ГРУДКИ

На 100 мл кефира добавить 10 мл сока лимона, 15 г рубленой свежей мяты, 3 г молотого кумина (зира), соль. Замариновать филе грудки на несколько часов. Запекать при 160 градусах 20 минут.

Автор: Мария Владимировна Черевкова,
г. Ижевск, УР.

ЗАВТРАК ДЛЯ СОЛДАТА

Ингредиенты

- Тыква1,5-2 кг
- Рис2 ст.
- Молоко500 мл
- Изюм, чернослив, курага, орехи
- Соль, сахар по вкусу



Способ приготовления

Взять небольшую тыкву. Промыть ее, острым ножом аккуратно в виде конуса срезать верхнюю часть. При помощи ложки удалить семена. Рис промыть несколько раз. Залить кипятком и оставить на 5 минут. Промыть курагу, чернослив, изюм. В миске смешать рис, сахар, соль и сухофрукты (можно вообще не добавлять соль и сахар). Тыкву наполнить рисово-фруктовой начинкой на $\frac{3}{4}$. Сверху залить молоком. Можно заполнить и водой, тогда калорийность готового блюда будет меньшей. Овощ закрыть срезанной крышечкой, завернуть в фольгу и поместить в духовку. Выпекать в духовке при температуре 200-220 градусов на протяжении 40-80 минут.

Автор: МБДОУ «Детский сад № 14»,
г. Можга, УР.



СЫРНИКИ С ЛЮБОВЬЮ

Ингредиенты

- Творог 9 % 200 г
- Яичный белок 30 г
- Мука пшеничная 15 г
(в том числе на панировку)
- Сахарная пудра 10 г
- Финики без косточки 30 г
- Масло растительное 10 г



Способ приготовления

В чистую емкость выложить зерненный творог 9 %, взбить его блендером до однородной массы. Затем в творожную массу влить яичный белок и продолжить все взбивать. Параллельно добавить в эту массу сахарную пудру. Нарезать финики без косточки, добавить в творожную массу и все вымесить до полной готовности. Сформировать из творожного теста шарики и придать форму. На смазанный растительным маслом противень выложить сырники. Запекать в духовке до образования золотистой корочки с обеих сторон при температуре 180 градусов. Украсить сырники свежими ягодами, мятой, сахарной пудрой для декора.

Ингредиенты для чая

- Зеленый чай 50 г
- Мелисса 50 г

Способ приготовления чая

Предварительно перед завариванием чая обдать чайник кипятком, затем всыпать в него все ингредиенты, вскипятить воду до 90 градусов. Оставить на 10-15 минут.

Автор: ИП Фефилов А.Г.,
г. Ижевск, УР.



ЧЕПАЛГАШ (ЛЕПЕШКИ С ТВОРОГОМ)

Ингредиенты (на 8 порций)

- Подогретая простокваша (кефир).....500 мл
- Пшеничная мука1 кг
(можно безглютеновую)
- Свежий творог (лучше домашний)....500 г
- Пучок свежей зелени
(зеленый лук, петрушка, укроп)
- Сахар2 ст. л.
- Сода1 ч. л.
- Соль0,5 ч. л.

Способ приготовления

В большую емкость просеять муку, сделать в ней воронку и насыпать 0,5 ч. л. соли. К теплой простокваше добавить 1 ч. л. соды, перемешать. Затем вылить в чашу с мукой дозированно, не торопясь, и замесить мягкое тесто. Тесто накрыть пищевой пленкой или полотенцем и оставить на 20-30 минут. Зелень нужно порубить очень мелко, но обязательно – вручную!

Вне зависимости от того, какой букет зелени вы выбрали для лепешек, зеленый лук должен быть главной составляющей. Творог нужно смешать с мелко нарезанной зеленью. Обратите внимание: творог не должен быть изначально жидким, мокрым! Попробуйте начинку на вкус, подсолите, если слишком пресно.

Разделить начинку и тесто следует примерно на 8-9 равных частей. Каждую часть сплющиваем руками и выкладываем на середину шарик из начинки. Края лепешки собрать сверху и залепить в «колобок». Полученный колобок слегка расплющить до плоского круглого состояния. Начинать раскатывать от серединки к краям, так легко получить лепешку круглой формы, а уж потом работать скалкой на полную силу. Добавляйте муку, не бойтесь, если немного мука покажется наружу. Лепешка должна получиться тонкой.



На тщательно разогретую (на медленном огне) чугунную сковороду выложить лепешки по одной и жарить (без масла!) с каждой стороны по две минуты. Готовые лепешки переложить стопкой на плоское блюдо и накрыть сверху полотенцем, чтобы оставались теплыми. На сковороде может скапливаться сухая мука и гореть – просто смахните ее сухой салфеткой. Пока лепешки еще горячие, их необходимо быстро промыть горячей водой. Для этого нужно налить горячую чистую воду в большую, но не очень глубокую чашку или отдельную сковороду. По очереди окунуть лепешки в воду, затем снова сложить горкой. Подавать эти лепешки нужно разрезанными одной горкой на 4-8 частей.

Автор: БУЗ УР «Сарапульская ГБ МЗ УР»
(К.А. Садыкова), г. Сарапул, УР.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ГРАНОЛА

Ингредиенты

- Овсяные хлопья300 г
- Орехи и семена (миндаль, кешью, бразильский орех, семена льна)180 г
- Яблочный сок125 мл
- Финиковый сироп или мёд125 мл
- Корица2 ст. л.
- Сушеная клюква180 г
- Соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Смешать в миске рубленые орехи и овсяные хлопья. Брать самые настоящие, то есть те, что (согласно упаковке) готовятся не 2-3 минуты!

Смешать в сотейнике финиковый сироп или мед, сок, корицу, соль и перец. Поставить на огонь и, помешивая, дождаться, пока все ингредиенты соединятся, а соль растворится. Кипятить ничего не нужно. Влить горячую жидкость в сухие ингредиенты и хорошо перемешать. Выложить в форму, застеленную пергаментом. Выпекать в духовке при 140 градусах, чтобы в орехах осталось максимальное количество полезных веществ и витаминов, минут 40-50. Доставать форму через каждые 10 минут и хорошо все перемешивать. После того, как вынули гранолу, дать ей полностью остыть. В остывшую гранолу добавить сухие ягоды и снова все перемешать.

Ее едят с молоком и свежими фруктами на завтрак. При добавлении йогурта получается самостоятельный десерт.

Автор: Norico,
г. Ижевск, УР.

СУП-ПЮРЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты

- Горошек зеленый 200 г
- Лук репчатый 1 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Картофель средний 3 шт.
- Сливки 10 % 100 г
- Вода или овощной отвар ... 250 мл
- Мята 1 веточка
- Соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Пассеровать луковые полукольца в небольшом количестве масла. Добавить горошек, тушить в течение 5 минут. Добавить очищенный и нарезанный картофель и листья мяты. Залить достаточным количеством воды или овощным отваром, посолить и варить до готовности (около 20 минут). Измельчить блендером до однородного состояния. Влить сливки, вернуть на плиту. Прогреть суп со сливками, но не кипятить. Готовый суп-пюре разлить по порциям. Подавать со сметаной и/или с сухариками.

Автор: Наталья Викторовна Шишкина,
г. Сарапул, УР.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ**Ингредиенты**

- Говядина 500-700 г
- Тыква около 1 кг
- Картофель 6 шт.
- Морковь 3 шт.
- Луковица большая 1 шт.
- Чернослив 100 г
- Сливки 200 г
- Соль по вкусу

Можно добавить любые овощи, какие есть в наличии (кабачки, брокколи, цветную капусту и т.п.).

**Способ приготовления**

Говядину отварить до готовности. Бульон посолить, положить лавровый лист. Готовое мясо достать из бульона, остудить, бульон процедить. Овощи, порезанные на крупные куски, и чернослив отварить в полученном бульоне. Они должны хорошо развариться. Отделить овощи от бульона. Из овощей сделать пюре. Соединить с бульоном, размешать до однородной массы, довести до кипения. Как закипит, влить сливки. Затем добавить порезанное соломкой мясо. Варить 5 минут. После выключения дать немного остыть. Перед подачей по желанию можно добавить свежий укроп.

Автор: Любовь Валерьевна Цветкова,
г. Ижевск, УР.

СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты

- Куриный бульон500 мл
- Картофель2-3 шт.
- Лук1 шт.
- Морковь1 шт.
- Вермишель
- Соль по вкусу
- Зелень

Способ приготовления

Из подготовленной тушки курицы приготовить бульон, процедить, посолить. Овощи: лук, морковь, картофель мелко нашинкованные добавить в бульон и варить 15-20 минут. В конце засыпать вермишель. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Автор: Ольга Александровна Васильева,
с. Малая Пурга, УР.



СУП ИЗ СУДАКА

Ингредиенты

- Судак1 тушка
- Лук2 шт.
- Морковь1 шт.
- Картофель2 шт.
- Растительное масло1 ст. л.
- Лавровый лист
- Соль, перец по вкусу
- Корень сельдерея
- Зелень



Способ приготовления

Очищенного судака без чешуи, внутренностей и жабр залить водой. Добавить лавровый лист, лук, перец горошком. Как закипит, снимаем пену. Судак варится очень быстро, минут 15. Достать его из воды и процедить бульон. Очистить картофель, нарезать кубиками и отправить в рыбный бульон. Морковь и лук мелко нарезать и потушить на растительном масле. Отправить к картофелю и варить на медленном огне до готовности картофеля. В это время отделить рыбу от костей, порезать на мелкие кусочки и, по готовности картофеля, добавить в бульон кусочки рыбы. Суп готов! Подавать с зеленью.

Автор: Людмила Анатольевна Казанцева,
Воткинский район, УР.

ПЮРЕ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ ГОРБУШЕЙ И АВОКАДО

Ингредиенты

- Замороженная горбуша1 тушка
- Авокадо1 шт.
- Картофель.....1-2 шт.
- Сливки 20 %
- Растительное масло
- Соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Горбушу разморозить, посолить, поперчить, полить растительным маслом, упаковать в фольгу, положить в холодильник на сутки. Очистить спелое авокадо. Взбить в пюре. Добавить столовую ложку сливок, еще раз взбить. Добавить соль, перец по вкусу. Отварить свежий картофель, сделать пюре. В съемную форму уложить слоями картофельное пюре, рыбу, пюре из авокадо (в любом порядке). Форму убрать.

Автор: Мария Александровна Михайлова,
г. Ижевск, УР.

СУП С БРОККОЛИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ, СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ, САЛАТ «АПЕЛЬСИНКА», МОРС ИЗ ОБЛЕПИХИ

Ингредиенты для супа

- Бульон 200 г
- Картофель 2 шт.
- Морковь 2 шт.
- Болгарский перец 30 г
- Брокколи 35 г
- Лук 12 г
- Фарш из индейки 25-30 г
- Зелень 2 г
- Соль по вкусу



Способ приготовления

Варить бульон, используя грудку индейки, можно крыло или ножку. Готовый бульон процедить. Овощи промыть. Брокколи разделить на соцветия, картофель и морковь нарезать кубиком. У болгарского перца удалить семена, нарезать мелким кубиком. В кипящий бульон заложить подготовленные овощи. В конце варки (за 5-10 минут) в суп добавить брокколи и соль.

Для фрикаделек сделать фарш из индейки. В готовый фарш добавить мелко нашинкованный лук, яичный желток, добавить соль и перемешать. Из готового фарша сделать фрикадельки круглой формы. Фрикадельки припустить отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и добавить в суп при отпуске. Готовый суп выложить в суповую тарелку. Добавить фрикадельки и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Ингредиенты для стейка из лосося

- Стейк из лосося 230 г
- Картофель 2 шт.
- Кабачок 75 г
- Баклажан 60 г
- Кукуруза мини 40 г
- Оливковое масло 15 г
- Соль по вкусу



Для соуса

- Йогурт натуральный без добавок 25 г
- Зелень 7 г
- Лимон по вкусу

Способ приготовления

Овощи промыть. Баклажаны и кабачки очистить от кожицы, у крупных кабачков удалить семена. Овощи нарезать кружками. Картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. У кукурузы удалить рыльца во время промывания. Овощи смазать оливковым маслом, посолить и выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов 15-20 минут до готовности. Лосося промыть под проточной водой, удалить остатки чешуи и выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности. Готовую рыбу и овощи выложить на тарелку. Полить лимонным соком. Для соуса использовать натуральный йогурт без добавок. Извлечь из упаковки, взбить венчиком или вилкой. Зелень промыть, мелко порубить, добавить в йогурт и продолжать взбивать. В соус добавить лимонный сок, продолжать взбивать. Блюдо подать вместе с соусом.

Ингредиенты для салата

- Капуста белокочанная 150 г
- Масло оливковое 10 г
- Апельсин 40 г
- Соль 1,5 г
- Ядра грецкого ореха 15 г
- Сахар 2 г
- Лимон 0,7 г



Способ приготовления

Капусту промыть, удалить верхние листочки. Апельсин тщательно промыть, очистить от кожуры и пленки. Грецкий орех подсушить в духовке при температуре 180 градусов 10 минут. Подготовленную капусту нашинковать, посолить и перетереть до выделения сока и мягкой консистенции. Очищенные апельсины нарезать дольками. Подсушенные орехи измельчить с помощью ножа или в ступке. Ингредиенты соединить. Добавить сахар, вымешать. Салат заправить непосредственно перед подачей лимонным соком и оливковым маслом. Уложить в салатник, украсить апельсином и зеленью.

Ингредиенты для морса

- Облепиха 30 г
- Сахар 20 г
- Вода 210 г

Способ приготовления

Ягоду промыть, залить холодной водой, добавить сахар и поставить на плиту. После закипания, варить не более трех минут. Готовый отвар снять с плиты, остудить. Пропустить через сито. Морс готов.

Автор: ООО «Домашняя кухня»,
г. Ижевск, УР.

ПОЛЕЗНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты

- Творог 600 г
- Яблоко 3 шт.
- Сахар 200 г
- Сметана 100 г
- Мука пшеничная 120 г
- Яйцо 3 шт.
- Желатин 50 г
- Апельсин 3 шт.
- Киви 3 шт.
- Банан 1 шт.



Способ приготовления

Выпекание бисквита – 3 яйца, 200 г сахара, 120 г муки. Отделить белки от желтков, взбить желтки с половиной сахара, затем вымыть венчик, взбить белки с остатками сахара, все смешать и добавить муку. Аккуратно перемешивая, выложить в форму и выпекать при температуре 180 градусов. Замочить желатин в холодной воде и оставить для набухания. В миске размять творог блендером. Добавить к творогу ванилин, сметану, сахарный песок и хорошо взбить, чтобы масса стала однородной, без крупинок творога. Желатин подогреть до полного его растворения, затем остудить. Влить остывший желатин в сметанно-творожную массу и повторно взбить. Яблоки, бананы очистить от кожуры и нарезать тоненькими кружочками. Дно круглой глубокой салатницы или формы выстелить пищевую пленку. Затем красиво выложить фрукты, создавая рисунок. Залить форму с фруктами творожной смесью и убрать в холодильник на 4 часа. Форму с тортом накрыть тарелкой и перевернуть, затем снять пленку.

Автор: Наталья Александровна Пономарева,
г. Сарапул, УР.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты

- Яблоки среднего размера3 шт.
 - Творог обезжиренный200 г
- Вместо творога можно использовать различные виды орехов, мёд и изюм.



Способ приготовления

Яблоки вымыть, срезать верхушки, вырезать сердцевину и мякоть. Творог смешать с измельченной мякотью. По желанию можно добавить немножко сахарного песка. Яблоки начинить получившейся массой, поместить в смазанную маслом форму, накрыть «крышечками» и отправить в нагретую до 200 градусов духовку на 15 минут. Перед подачей при желании можно посыпать сахарной пудрой. Подавать можно со свежими ягодами, сгущенным молоком, мёдом.

Автор: Ольга Владимировна Полякова,
с. Алнаши, УР.

ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ

Ингредиенты

- Яйца 3 шт.
- Сахар 1 ст.
- Творог 5 % 200 г
- Сметана 20 % 250 г
- Масло растительное 2 ст. л.
- Сода 0,5 ч. л.
- Свежие ягоды, цукаты,
орехи для украшения

Способ приготовления

Вылить в миску яйца и хорошо взбить до пенного состояния. Добавить сахар и взбить венчиком до полного его растворения. Добавить к сахарно-яичной смеси творог и сметану. Все тщательно перемешать. Добавить к полученной смеси растительное масло, соду, предварительно гашенную уксусом. Просеять муку через сито частями, чтобы не образовались комочки. Вымесить тесто до состояния густой сметаны. Тесто разлить по силиконовым формам на 2/3 объема – кексы поднимутся при выпекании. Можно украсить ягодами, цукатами или орехами. Выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов, 20 минут. Готовность можно проверить зубочисткой или вилкой.

Автор: Юлия Вячеславовна Неймиллер,
г. Сарапул, УР.





БЛАНМАНЖЕ

Ингредиенты

- Молоко, творог, сахар, сметана, желатин, фрукты, соль.

Способ приготовления

Протереть творог через сито, перемешать с сахаром, сметаной. Замочить желатин в молоке на 15-20 минут. Затем подогреть на плите, но не кипятить, до полного растворения желатина, влить в творог и перемешать до однородной массы. В эту смесь добавить нарезанные фрукты, консервированные или свежие. В данном блюде свежая груша. Разложить по формочкам, поставить в холодильник на 3-4 часа.



ОВСЯНЫЕ ПАЛОЧКИ С СЫРОМ

Ингредиенты

- Овсяные хлопья, мука, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное для смазывания, соль.

Способ приготовления

Смешать овсяные хлопья, муку, соль, добавить сливочное масло, молоко, тертый сыр, замесить тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто – прямоугольник толщиной 4 мм. Нарезать на полоски шириной 1 см. Противень застелить пергаментной бумагой и смазать растительным маслом. Разложить палочки на противне, выпекать при температуре 190 градусов 10-12 минут до золотистого цвета. Эти хрустящие палочки настолько хороши на вкус, что сложно поверить, что они из овсянки.

Автор: Ираида Васильевна Ильина,
с. Малая Пурга, УР.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «ВИТАМИНКА»

Ингредиенты

- Груши 2 шт.
- Сладкие яблоки 2 шт.
- Виноград
- Йогурт
- Листья мяты

Способ приготовления

Вынуть из яблок мякоть. Грушу нарезать кубиками, добавить виноград, йогурт, все размешать. Заполнить очищенные яблоки фруктовым салатом. Украсить десерт листьями мяты.

Автор: МБДОУ «Детский сад № 276»,
г. Ижевск, УР.



**«ГОСТИНЕЦ ОТ ЛИСИЧКИ» –
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ,
ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ****Ингредиенты для запеченных ябл**

- Яблоки свежие 61 г
- Творог 18 г
- Сахар 7 г
- Яйца 8 шт.
- Изюм 6 г
- Курага 8 г

**Способ приготовления**

Промыть яблоки, очистить от кожицы, разрезать на две половинки и удалить сердцевину.

Для начинки: изюм и курагу замочить на 10-15 минут, тщательно промыть в теплой воде и добавить в протертый творог, хорошо перемешать с яйцами и сахаром. Половинки яблок заполнить фаршем из творога и сухофруктов, выложить их на смоченный водой лист и запекать в духовке при температуре 180-200 градусов, в течение 20-25 минут до готовности.

Автор: МБДОУ д/с «Солнышко»,
Балезинский район, УР.



ФРИТАТТА

Ингредиенты

- Яйцо 12 шт.
- Сливки 22 % 50 г
- Молоко 70 г
- Лук пассерованный 50 г
- Перец свежий 50 г
- Капуста брокколи с/м 60 г
- Картофель отварной 200 г
- Масло растительное 20 г
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

Посуду смазать маслом, выложить слой картошки (тонко нарезанной кружками), лук, перец, порезанный соломкой, капусту. Яйца взбить с молоком до пышной однородной массы вместе с солью и перцем. Залить овощи и выпекать в духовом шкафу при температуре 165 градусов до готовности.

Автор: Кулинария «Счастье есть»,
г. Ижевск, УР.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

СПОНСОРЫ ПРОЕКТА:





БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ИЖЕВСК

2019