

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ КАШ "САМАРСКИЙ ЗДОРОВЯК"

"Просто и со вкусом"

Кашу "Здоровяк" можно разводить даже обыкновенной водой или бульоном температурой не выше 60С (на 200-250 мл. воды - 3-5 ст.л. каши). Для придания сладкого вкуса можно добавить мёд, стевию или сухофрукты. Это блюдо легко приготовить даже в офисе и с пользой пообедать.

"Каша на кефире"

Смешайте 300 мл кефира или простокваши с кашей "Здоровяк", добавьте 3-4 ст.л. измельченной кураги и чернослива, перемешайте или взбейте миксером. Это блюдо помогает решать проблемы с кишечником просто и вкусно!

"Молочная каша"

Насыпьте 3-5 ст.л каши "Здоровяк" в 200-500 мл молока температурой не выше 60⁰С. Можно добавить мед и сливочное масло по вкусу.

"Дедушкина каша"

Добавьте в 250-300 мл ряженки 3-4 ст.л. каши "Здоровяк", размешайте и сразу ешьте. Этот рецепт нравится всем, особенно людям старшего возраста.

Каша "Лекарство от депрессии".

Смешайте 3-4 ст.л. каши "Здоровяк", 250 мл молока, 1-2 ч.л. какао, 2 мелко нарезанные очищенные дольки апельсина. Это блюдо не только полезное и вкусное, оно повышает настроение. Радость не покинет вас в течение дня!

"Дачная каша"

Летом - обилие свежей зелени. Очень вкусна каша "Здоровяк", разведённая горячей водой или бульоном с добавлением соли, приправ, растительного масла и большого количества свежей зелени.

"Каша со сливочным маслом"

Кашу "Здоровяк" залейте тёплой водой, размешайте, добавьте сливочное масло по вкусу. Оставьте на 3-5 минут для разбухания и ешьте с удовольствием. Вкусно и питательно!

"Сухой завтрак"

Кашу "Здоровяк" можно есть в сухом виде, запивая по желанию соком, молоком, чаем и т.д. Отличная замена чипсам и сухарикам.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

"Первое блюдо с кашей"

Сварите гороховый суп (без добавления картофеля), грибной суп или рассольник, но более жидкой консистенции, чем обычно. При подаче добавьте в тарелку 2-3 ст.л. каши "Здоровяк". Ешьте и наслаждайтесь необычным и очень приятным вкусом!

"Окрошка по-новому".

Приготовьте окрошку так, как Вы привыкли. Положите в тарелку, залейте квасом и добавьте 2-3 ст.л. каши "Здоровяк" на порцию. Такая окрошка нравится всем гораздо больше!

"Бульон из сёмги"

Отварите немного семги, бульон налейте в тарелку, предварительно положив в нее кусочек рыбы. Добавьте 2-3 ст. л. каши "Здоровяк" и нарезанную зелень. Попробуйте, будете приятно удивлены!

Щи вегетарианские "Польза и вкус".

В 1,5 л кипящей подсоленной воды положите 3 средних очищенных картофелины, варите 5-7 мин, добавьте 300-400 г нашинкованной капусты и 1 натертую на крупной терке морковь, кипятите еще 4-5 мин. Картофель разомните и положите нарезанные овощи - 2 средних болгарских перца и 3 помидора, раздавленный чеснок, приправы и 1 ст.л растительного масла. Через 1-2 мин снимите с огня. При подаче на стол добавьте на 1 порцию 2 ст.л. каши "Здоровяк". Это не только вкусно, но позволяет отказаться от хлеба.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

"Паэлья с кашей"

Потушите овощи (лук, морковь, цветную капусту, кабачок, болгарский перец, помидоры). Можно добавить по желанию баклажаны, картофель, грибы. Приправы, соль - по Вашему вкусу. Доведите до готовности, немного охладите и добавьте по 2-3 ст. л. каши "Здоровяк" на 1 порцию.

"Фаршированный перец 21 века"

Приготовьте начинку - измельчите, посолите и потушите овощи в любых сочетаниях (морковь, помидоры, кабачки, баклажаны, цветную капусту, лук). Можно добавить грибы, приправы, зелень. Охладите и добавьте кашу "Здоровяк". Начините этой смесью очищенные болгарские перцы. В кастрюлю с большим количеством натертой моркови и нарезанного лука уложите перцы. Посолите, добавьте приправы, растительное масло, залейте кипящей водой. Доведите до готовности. Вам понравится это блюдо, приготовленное по-новому рецепту, с учетом современных требований к питанию.

"Сытость надолго"

Фасоль замочите, затем сварите в подсоленной воде почти до готовности. В конце варки добавьте мелко нарезанную морковь, болгарский перец, приправы, томат (или помидоры). Остудите, добавьте 2-3 ст.л каши "Здоровяк" на порцию. Отведав это блюдо, вы долго не проголодаетесь!

"Осенний подарок"

Грибы почистите, нарежьте, посолите и жарьте на подсолнечном масле почти до готовности. В конце жарки добавьте немного сметаны. Через 1-2 мин снимите с огня. Остудите и добавьте 3-4 ст.л каши "Здоровяк" на порцию. Сытно, вкусно, полезно!

САЛАТЫ

"Незабываемое сочетание"

Сделайте салат из свежих овощей (огурцы, редис, помидоры, зелень и т.п.), заправьте растительным маслом (желательно льняным), добавьте приправ по вкусу и перед подачей на стол слегка посыпьте любой кашей "Здоровяк".

"Салат "Сюрприз"

300г. колбасного сыра натрите на крупной терке, добавьте измельченный чеснок, смешайте с 3-4 ст. л. каши "Здоровяк", заправьте сметаной. Положите на дно салатника. Сверху выложите 3-4 мелко нарезанных помидора таким образом, чтобы полностью прикрыть сырную массу. Блюдо не только выглядит очень красиво, но и обладает оригинальным приятным вкусом.

"Оздоровительный винегрет"

Сделайте винегрет из отварных овощей (картофеля, свеклы, моркови), соленого огурца, репчатого лука. Заправьте маслом и перед подачей на стол добавьте по 1-2 ст.л каши "Здоровяк" на одну порцию. Это усилит и вкус винегрета, и его оздоровительный эффект.

Салат "Новые традиции"

Мелко нарежьте 2-3 свежих огурца, 200-300 г. крабовых палочек, немного лука (зеленого или репчатого - по желанию), добавьте 300-400 г консервированной кукурузы, заправьте сметаной. Перед подачей на стол добавьте 1-2 ст.л. каши "Здоровяк" на порцию.

СЛАДОСТИ

"Полезные конфеты"

а) Смешайте какао-порошок с медом, если хотите, добавьте измельченные сухофрукты и обязательно - немного сухой каши "Здоровяк". Возьмите орех (фундук, миндаль, грецкий), покройте его со всех сторон получившейся смесью, формируя шарик. Сверху обваляйте сухой кашей, как панировкой. Положите конфеты в холодильник и через 1-2 ч можете попробовать их, сочетая приятное с полезным!

б) Еще один вариант! Размочите и обсушите курагу и чернослив (в пропорции 1:1), измельчите в мясорубке или блендере. Смешайте с медом (по желанию в мед добавить какао-порошок). Брать массу чайной ложкой и панировать в каше.

"Восторг сладены"

Бананы очистить, разрезать поперек на 2 части. Каждую половинку банана надеть на деревянную палочку (как эскимо). Окунуть в жидкий мед и обсыпать кашей "Здоровяк". Поставить в морозилку на 3-4 часа. Сладены в восторге от этого десерта!

Десерт "Летний"

Возьмите клубнику или другие сочные ягоды, смешайте с подслащенной сметаной и кашей "Здоровяк" (пропорции - по вашему вкусу). Ешьте и наслаждайтесь!

"Любимое лакомство"

Кто не любит мороженное? Вы наверное, пробовали его в различных сочетаниях - с сиропом, шоколадом, фруктами и ягодами, в кофе, коктейлях и т.п. А сейчас - новый вариант! Положите мороженное в креманку, добавьте ягоды (или что-нибудь другое по вашему вкусу), а сверху посыпьте кашей "Здоровяк". Это не только вкусно, но и сытно!

НАПИТКИ

"Витаминная фантазия"

Размешайте 3-5 ст.л каши "Здоровяк" в 200-250 мл фруктового или овощного сока (по возможности свежевыжатого), подождите 1-2 мин и приступайте к трапезе.

"Шоколадная бодрость".

На 1 порцию возьмите 250 мл молока, 1 ч.л. какао, 1 ч.л. меда, 3 ст.л каши "Здоровяк", по желанию - 1-2 ч.л. мелко нарезанных кедровых орешков. Смешайте в шейкере или блендере. Напиток несет в себе большой заряд энергии. Вы будете бодры в течение целого дня!

Коктейль "Привет из детства"

На 1,5 л готового коктейля возьмите 2 банана, 300г мороженого, 5-7 ст.л. каши, 500 мл воды. Взбейте все ингредиенты в блендере, разлейте по бокалам. Коктейль получается пышным, красивым и очень вкусным.

"Экспресс-коктейль".

Смешайте 250-300 мл напитка "Мажитель" или питьевого йогурта с 3-4 ст.л каши. Этот рецепт подходит в тех случаях, когда необходимо поесть очень быстро.