

## Оглавление

<b>Практикум по химии №3</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	5
<b>Меню на 3-й день</b> .....	7
<b>Салат с креветками и авокадо</b> .....	9
<b>Банановые оладьи</b> .....	11
<b>Крем-суп из брокколи и цветной капусты</b> .....	12
<b>Постный борщ с грибами</b> .....	13
<b>Овсяное печенье без выпекания</b> .....	15
<b>Постный овощной салат с гренками</b> .....	16
<b>Овощной салат «цветной»</b> .....	17
<b>Спагетти со сливочно-грибным соусом</b> .....	18
<b>Шакшука - израильский завтрак</b> .....	19
<b>Запеченная курица с картофелем</b> .....	20
<b>Лобио из стручковой фасоли с фрикадельками</b> .....	21
<b>Рисовая каша с курагой</b> .....	23
<b>Лосось в медово-горчичном соусе</b> .....	24

## Практикум по химии №3



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2260/>

Калорийность: 3627.04 ккал, белков: 152.59 г, жиров: 182.16 г, углеводов: 338.02 г  
Оптимальный рацион на 3 дня по заданным критериям

## Меню на 1-й день

### Завтрак



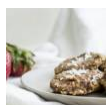
[Шакшука - израильский завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.78 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 35.22 г. / 12.99 г.



[Кофе латте макиато](#) - 250 г.

Всего калорий: 72.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 3.5 г. / 5 г.



[Овсяное печенье без выпекания](#) - 100 г.

Всего калорий: 388.78 ккал, БЖУ: 18.06 г. / 16.31 г. / 48.25 г.

### Ланч



[Цукаты \(смесь кубиков ананаса и папайи\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 150.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.5 г. / 35.5 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

### Обед



[Овощной салат «цветной»](#) - 250 г.

Всего калорий: 110.7 ккал, БЖУ: 3.65 г. / 4.33 г. / 14.25 г.



[Морс брусничный](#) - 500 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 53.5 г.



[Бекон варено-копченый](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.62 ккал, БЖУ: 6.03 г. / 19.88 г. / 0.71 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

Всего калорий: 257.34 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 2.37 г. / 48.92 г.



[Спагетти со сливочно-грибным соусом](#) - 350 г.

Всего калорий: 494.48 ккал, БЖУ: 19.32 г. / 7.77 г. / 86.84 г.

## Ужин



[Кола](#) - 330 г.

Всего калорий: 138.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 34.32 г.



[Томаты вяленые в масле](#) - 50 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 7.06 г. / 1.49 г. / 21.72 г.



[Капуста брокколи](#) - 100 г.

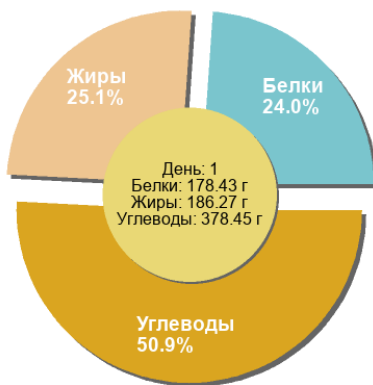
Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Говядина жареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 960 ккал, БЖУ: 81.75 г. / 70.25 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 3880.3 ккал

Белков: 178.43 г. (24%)

Жиров: 186.27 г. (25.1%)

Углеводов: 378.45 г. (50.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Банановые оладьи](#) - 300 г.

Всего калорий: 354.75 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 12.63 г. / 41.67 г.



[Ряженка 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 7.25 г. / 6.25 г. / 10.5 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 200 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.4 г.

### Ланч



[Кефир 3.2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 7 г. / 8 г. / 10.25 г.



[Миндаль жаренный](#) - 75 г.

Всего калорий: 469.07 ккал, БЖУ: 14.81 г. / 41.6 г. / 10.97 г.

### Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 200 г.

Всего калорий: 416 ккал, БЖУ: 13.8 г. / 2.6 г. / 81.8 г.



[Сало копченое](#) - 50 г.

Всего калорий: 388.08 ккал, БЖУ: 0.69 г. / 33.16 г. / 0.64 г.



[Квас Очаковский](#) - 250 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 13.75 г.



[Колбаса сыровяленая сальчичон](#) - 50 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 15.5 г. / 0.55 г.



[Постный борщ с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 172.68 ккал, БЖУ: 8.28 г. / 1.47 г. / 31.32 г.

## Ужин

[Масло оливковое Monini Classico Extra Vergine](#) - 10

г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 10 г. / 0 г.

[Пепси](#) - 500 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 43.5 г.

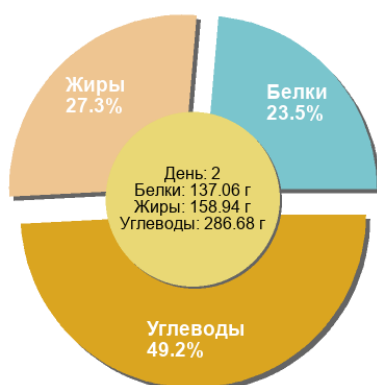
[Запеченная курица с картофелем](#) - 250 г.

Всего калорий: 308.2 ккал, БЖУ: 26.08 г. / 16.18 г. / 15.33 г.

[Салат с креветками и авокадо](#) - 250 г.

Всего калорий: 252.5 ккал, БЖУ: 32.75 г. / 10.75 г. / 7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 3262.78 ккал

Белков: 137.06 г. (23.5%)

Жиров: 158.94 г. (27.3%)

Углеводов: 286.68 г. (49.2%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Рисовая каша с курагой](#) - 300 г.

Всего калорий: 315.6 ккал, БЖУ: 7.56 г. / 2.25 г. / 68.61 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.



[Кофе эспрессо](#) - 50 г.

Всего калорий: 17.28 ккал, БЖУ: 1.29 г. / 1.26 г. / 0.22 г.

### Ланч



[Фундук](#) - 100 г.

Всего калорий: 704 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 66.9 г. / 9.9 г.



[Финики](#) - 100 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 0.5 г. / 69.2 г.

### Обед



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.



[Чай каркаде](#) - 400 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0 г. / 2.4 г.



[Крем-суп из брокколи и цветной капусты](#) - 350 г.

Всего калорий: 86.42 ккал, БЖУ: 1.54 г. / 4.52 г. / 10.15 г.



[Постный овощной салат с гренками](#) - 250 г.

Всего калорий: 298.75 ккал, БЖУ: 7.7 г. / 12.58 г. / 36.88 г.



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.

## Ужин



[Лобio из стручковой фасоли с фрикадельками](#) -

300 г.

Всего калорий: 540 ккал, БЖУ: 24 г. / 48 г. / 12 г.



[Спрайт](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 7 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 150 г.

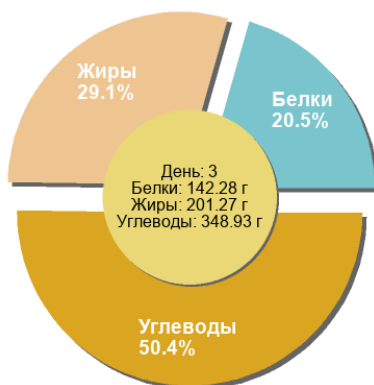
Всего калорий: 412.5 ккал, БЖУ: 14.25 г. / 9.9 г. / 66.75 г.



[Сыр Ламбер](#) - 100 г.

Всего калорий: 377 ккал, БЖУ: 23.7 г. / 30.5 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 3738.03 ккал

Белков: 142.28 г. (20.5%)

Жиров: 201.27 г. (29.1%)

Углеводов: 348.93 г. (50.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5



# Салат с креветками и авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **101 ккал.**  
Белки: **13.1 г.**  
Жиры: **4.3 г.**  
Углеводы: **2.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-krevetkami-i-avokado/>

## Ингредиенты:

- креветки 500 гр
- морковь 1шт
- авокадо 1-2 часть
- яйца 3 шт
- соль
- желатин 2 ч л
- вода 0,5 стакана
- йогурт натуральный, сметана 10%

## украшения:

- зелень
- лимон

## Приготовление:

Креветки отварить 3 минуты, с добавлением приправы для морепродуктов, соли, лаврового листа и перца горошком. Остудить и очистить.

Желатин залить холодной водой и оставить набухать, далее растворить его на водяной бане, хорошо размешать.

Остудить.

Соединить сметану (йогурт) желатин, перемешать.

Выбрать форму для салата, в которую будут укладываться все слои. Застелить плёнку пищевой плёнкой, так чтобы концы плёнки торчали с формы.

На дно формы укладываем очищенные креветки, смазать смесью из желатина и йогурта, это первый слой.

Второй слой-варёные яйца тертые на тёрке. Посолить и смазать йогуртом.

Третий слой-авокадо. Разрезать мякоть кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Смазать

йогуртом.

Четвёртый слой-варёная морковь, нарезать на мелкие кубики и смазать йогуртом, посолить.

Пятый слой-яйца. На тёрке. Посолить и смазать йогуртом.

Поставить форму с салатом в холодильник на 30 мин для пропитки и застывания.

Далее на большую, красивую тарелку переворачиваем форму и осторожно снимаем плёнку.

Украшаем.

## Банановые оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **118.25 ккал.**  
Белки: **5.7 г.**  
Жиры: **4.21 г.**  
Углеводы: **13.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-oladi/>

### Ингредиенты:

- 1 банан
- 2 яйца

Никакой муки, никакого масла!

### Приготовление:

Ставим сковородку нагреваться.

Банан размять вилкой в пюре.

Разбить два яйца и хорошо размешать вместе с банановым пюре.

Жарить банановые оладьи на сухой сковородке (как американские панкейки). Выливать смесь небольшими порциями, формируя оладушки. На каждой стороне поджаривать буквально чуть-чуть.

Для большой семьи количество ингредиентов увеличивать пропорционально.

# Крем-суп из брокколи и цветной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **24.69 ккал.**  
Белки: **0.44 г.**  
Жиры: **1.29 г.**  
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-iz-brokkoli-i-cvetnoj-kapusty/>

## Ингредиенты:

- оливковое масло 1 ст. л
- картофель крупный 1 шт
- репчатый лук шт
- овощной бульон 6 стаканов
- брокколи кг
- цветная капуста кг
- мелкая морская соль ч. л

## Приготовление:

Картофель почистить и порезать кубиками, капусту разобрать на соцветия, лук мелко порубить. Картофель и лук жарить на сковороде с добавлением оливкового масла 7-8 минут. Бульон перелить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить картофель, лук, брокколи и цветную капусту, посолить и убавить огонь. Варить около 30. Снять с огня и дать немного остыть, после чего взбить блендером до однородности массы.

# Постный борщ с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **57.56 ккал.**  
Белки: **2.76 г.**  
Жиры: **0.49 г.**  
Углеводы: **10.44 г.**

Время приготовления: **2 часа**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-borsh-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- сушеные белые грибы - 50 гр
- капуста белокочанная - 150 гр
- картошка - 2 шт
- лук - 1 шт
- свекла - 1 шт
- морковь - 1 шт
- фасоль (сух) - 0.5 стакана
- чеснок - 1-2 зубчика
- томатная паста - 1-2 ст.л
- соль, перец черный молотый, перец горький, лавровый лист

## Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Заранее замочить фасоль в воде, лучше на ночь, иначе сварить ее до готовности просто невозможно. В кастрюлю налить 2 л холодной воды, бросить в нее замоченную фасоль. Добавить щепотку соли и один лавровый листик.

Грибы можно любые, но съедобные. Идеально для постного борща подходят сушеные в сезон белые грибы.

За час-полтора до готовки борща сухие грибы необходимо намочить.

Довести постный борщ до кипения, и, убавив огонь до минимума, оставить кипеть под крышкой. Необходимо чтобы фасоль сварилась до полуготовности. Обычно время варки сильно зависит от фасоли, время может быть от 30 мин до 1 часа. Но, обычно, замоченная фасоль через 30 минут уже достигает нужной степени готовности и прекрасно доваривается при дальнейшей готовке.

Пока варится фасоль, очистить все овощи и оставить их в холодной воде.

Целые дольки чеснока раздавить ручкой ножа, просто расплющить и крупно нарубить. Лук нарезать крупной соломкой. Морковку разрезать вдоль на 4 части и нарезать тонкими пластинками.

Обычно мы овощи для борща не обжариваем, но по желанию можно обжарить лук и морковку на растительном масле до желаемой кондиции.

Нарезать свеклу соломкой. Строго говоря, размер нарезки свеклы на ваш вкус. Но натирать на терку не стоит, лучше нарезать.

Добавить свеклу, чеснок, лук и морковку в постный борщ. Посолить и поперчить борщ по вкусу. Выбросить лавровый лист – он свое дело уже сделал. Постный борщ получил аромат и нужный вкус.

Варить фасоль с овощами 15 минут при слабом кипении.

Добавить замоченные белые грибы. Если грибы крупные, их можно разрезать на куски. Очищенный картофель порезать на кубики и добавить в постный борщ. Бабушка вообще никогда не резала картофель в борщ, варила целиком. И раздавливала сваренный картофель ложкой прямо в борще.

Довести борщ до кипения, и варить на небольшом огне еще 15 мин, до готовности картофеля. Далее добавить в борщ томатную пасту. По большому счету можно и помидоры, если они есть. Но сейчас не сезон помидоров, так что лучше пасту. Размешать, чтобы паста растворилась. Дать покипеть 5 мин.

Капусту нарезать ножом в виде соломки – очень тонкой соломки. Чем тоньше тем лучше. В постный борщ часто добавляют квашеную капусту, но признаться, я не любитель вареной квашеной капусты. Мне нравится в борще свежая белокочанная капуста.

Добавить в постный борщ нарезанную капусту. Учтите, что капуста «вбирает» соль, поэтому надо попробовать борщ. Попробовать и посолить, если надо. Любой борщ улучшает вкус, если добавить в него горький перец. Это может быть как свежий стручок, так и щепотка высушенного горького перца размолотого вместе с семенами.

Если борщ будет употребляться сразу, то после закладки капусты надо варить борщ еще 10 минут. Если борщ, как это принято у нас, будет «настаиваться», то варить стоит 1-2 минуты, затем огонь выключить, и дать борщу постоять под крышкой. За время «настаивания» капуста прекрасно сварится в горячем борще.

Обязательно в борщ добавить мелко нарезанной зелени петрушки и укропа – при подаче к столу.

Украинский красный борщ употребляется со сметаной. На сколько я понимаю, сметана в пост под запретом, так что обойдемся, будет вегетарианский постный борщ.

А вот свежая луковица, дольки чеснока и пампушки это обязательный атрибут под постный борщ. Так что, не отказывайте себе в удовольствии.

## Овсяное печенье без выпекания



На 100 грамм:  
Калорийность: **388.78 ккал.**  
Белки: **18.06 г.**  
Жиры: **16.31 г.**  
Углеводы: **48.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanoie-pechene-bez-vypekaniya/>

Полезное печенье можно приготовить без выпекания и без муки. Вам потребуется протеин, арахисовая паста, овсяные хлопья и миндальное молоко.

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья 1,5 чашки
- порошковый протеин 2,5 ст. л
- арахисовая паста 1/2 чашки
- миндальное молоко 1/4 чашки
- кокосовая стружка по вкусу

### Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в большой миске.

Сформируйте небольшие печенюшки и выложите их на разделочную доску или на небольшой противень.

Посыпьте кокосовой стружкой.

Отправьте в холодильник на 1-2 часа.

Подавайте к столу.

## Постный овощной салат с гренками



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.5 ккал.**  
Белки: **3.08 г.**  
Жиры: **5.03 г.**  
Углеводы: **14.75 г.**

Время приготовления: **20 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-ovoshnoj-salat-s-grenkami/>

### Ингредиенты:

- огурец - 3 шт
- помидоры- 2 шт
- перец - 1-2 шт
- салат - 10 крупных листов
- багет - 1 небольшой
- чеснок - 2 зубчика
- паприка - щепотка
- соль - по вкусу
- масло растительное - 50 г
- мандарин - 1 шт
- лимон - 1 шт

### Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Свежие овощи помыть и высушить, порезать крупными дольками, выложить в миску.

Листья салата промыть в большом количестве воды и хорошо просушить. Добавить в миску к овощам.

Посолить.

Полить соком из цитрусовых.

Заправить растительным маслом.

Багет порезать тонкими ломтиками, приправить паприкой и солью, добавить раздавленные зубчики чеснока, сбрызнуть маслом и хорошо перемешать. Отправить в разогретую до 140 градусов духовку на 12-14 минут.

Салат аккуратно перемешать, сверху выложить гренки.



## Овощной салат «цветной»



На 100 грамм:  
Калорийность: **44.28 ккал.**  
Белки: **1.46 г.**  
Жиры: **1.73 г.**  
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-cvetnoj/>

### Ингредиенты:

- капуста пекинская - 200г
- огурцы - 200г
- морковь - 100г
- кукуруза консервированная - банки
- листья салата - пучка
- соль - по вкусу
- масло оливковое - по вкусу

### Приготовление:

Нарежьте пекинскую капусту небольшими квадратиками. Перед этим сполосните листья капусты под проточной воды, чтобы очистить их от пыли и загрязнений.

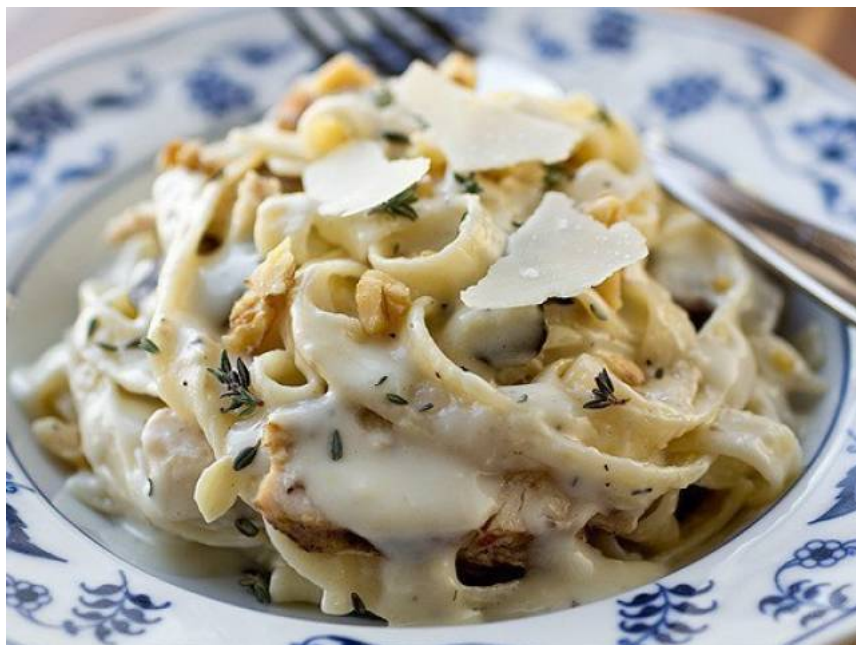
Нарежьте огурчики мелким кубиком.

Очистите морковь от кожуры, помойте. Нарежьте небольшим кубиком.

Свежие листья салата сполосните и нарежьте крупными кусочками. Также можно обойтись без ножа и просто аккуратно порвать салатные листья прямо в миску для салата.

В глубокую миску для салатов переложите все нарезанные ингредиенты: морковь, огурцы, пекинскую капусту, листья салата. Высыпьте консервированную кукурузу, перемешайте все хорошенько. Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите на свой вкус.

# Спагетти со сливочно-грибным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **141.28 ккал.**  
Белки: **5.52 г.**  
Жиры: **2.22 г.**  
Углеводы: **24.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/spagetti-so-slivochno-gribnym-sousom/>

## Ингредиенты:

- 450 г отваренных спагетти или линвини (отваривать непосредственно перед самой подачей на стол)
- 750 г шампиньонов
- 225 мл нежирных сливок
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1-2 зубчика чеснока по желанию

## Приготовление:

Шампиньоны тонко нарезаем (я лениво делаю это в блендере со спец. насадкой) и обжариваем в течение 15 минут, пока жидкость не испарится, а грибы не приобретут золотистый цвет.

Добавляем к грибам сливки и соевый соус, жарим, непрерывно помешивая, пока соус слегка не уменьшится в объеме (около 3-5 минут). В конце при желании добавляем тертый чеснок. Смешиваем соус с макаронами и немедленно подаем.

## Шакшука - израильский завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **147.26 ккал.**  
Белки: **5.66 г.**  
Жиры: **11.74 г.**  
Углеводы: **4.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shakshuka-izrailskij-zavtrak/>

### Ингредиенты:

- яйцо куриное 4 шт
- перец сладкий 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- помидор - 1 шт
- петрушка свежая 1 пучок
- оливковое масло 50 мл
- соль, свежемолотый перец по-вкусу

### Приготовление:

Нарезаем мелким кубиком репчатый лук и сладкий перец. Обжариваем на оливковом масле. Добавляем измельченный чеснок.

Помидор режем кубиком, добавляем в сковородку, протушиваем. Солим, перчим. Можно добавить немного сахарозаменителя если соус для шакшуки кисловат.

Затем, прямо в горячий соус добавляем куриные яйца. Жарим яйца в томатном соусе 3-4 минуты пока белок не свернется.

Готовую шакшуку посыпаем свеженарубленной петрушкой. И подаем настоящую израильскую шакушуку на завтрак.

# Запеченная курица с картофелем



На 100 грамм:  
Калорийность: **123.28 ккал.**  
Белки: **10.43 г.**  
Жиры: **6.47 г.**  
Углеводы: **6.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-kartofelem/>

## Ингредиенты:

- лавровый лист 1 шт
- красный перец хлопьями 1 ч. л
- картофель 700 г
- оливки 1/2 чашки
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- куриные ножки 4 шт
- петрушка 1/2 чашки
- тертая цедра лимона 1 ч. л
- семена фенхеля 1/2 ч. л

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Измельчите лавровый лист, укроп и 1/2 чайной ложки красного перца.

Перемешайте картофель, оливки, 2 столовые ложки масла и половину специй в большой миске. Приправьте солью и перцем.

Поместите курицу на противень и полейте оставшимся маслом. Посолите, поперчите. Натрите оставшимися специями.

Картофель выложите вокруг курицы.

Выпекайте 35-45 минут.

Подавайте курицу и картофель, украсив петрушкой, цедрой лимона и красным перцем хлопьями.

# Лобио из стручковой фасоли с фрикадельками

На 100 грамм:  
Калорийность: **180 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **16 г.**  
Углеводы: **4 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lobio-iz-struchkovoij-fasoli-s-frikadelkami/>

## Ингредиенты:

- фасоль стручковая - 500 г
- фарш мясной - 300 г
- томатный сок - 1,5-2 стакана
- грецкие орехи очищенные - 1 стакан
- зелень свежая или сухая
- укроп, петрушка, базилик
- кориандр молотый, корень сельдерея
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Фарш может быть любым, хоть куриный. У меня фарш для фрикаделек говяжий, с луком, чесноком, томатной пастой и яйцом. Если вы не добавляете овощи в фарш, добавьте их в лобио.

Фасоль ополосните водой. Если у вас замороженная фасоль уберите ледяную глазурь.

Из фарша приготовьте небольшие фрикадельки.

Обжарьте их немного со всех сторон в сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Залейте томатным соком, добавьте корень сельдерея и доведите до закипания.

Добавьте в сковороду стручковую фасоль.

Грецкие орехи поломайте на крупные куски и вместе с фасолью и фрикадельками потушите минут 10-15 до готовности фасоли.

В готовое лобио добавьте сухую или свежую зелень.

Дайте лобио минуты 2-3 настояться с зеленью и подавайте.



# Рисовая каша с курагой



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.2 ккал.**  
Белки: **2.52 г.**  
Жиры: **0.75 г.**  
Углеводы: **22.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-kasha-s-kuragoj/>

## Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ч.л. меда
- щепотка соли
- 200 г кураги
- 300 г апельсинового сока

## Приготовление:

Рис промыть, залить водой и варить до полуготовности на небольшом огне, периодически помешивая.

Долить молоко, посолить и варить до готовности.

Курагу вымочить в апельсиновом соке (в течение 1 часа, а можно и оставить на ночь), порезать на небольшие кусочки и добавить к рису.

Можно добавить оставшийся апельсиновый сок и апельсиновую цедру.