

## 5 диетических блюд с морковью



На 100 грамм:  
Калорийность: **112.41 ккал.**  
Белки: **6.01 г.**  
Жиры: **1.77 г.**  
Углеводы: **18.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-dieticheskikh-blyud-s-morkovyu/>

Морковь - святая святых для любого приверженца правильного питания! Ведь с ней можно приготовить столько полезных, вкусных и простых блюд!

1. Морковно-овсяный торт не отказывайте себе в удовольствии!

### Ингредиенты:

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Для крема:

- Творог обезжиренный - 150 г (протереть)
- Натуральный йогурт - 4 ч. л
- Подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в

однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

## 2. Морковный кекс с корицей, очень вкусный десерт!

### **Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

### **Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

## 3. Морковно-овсяный диетический торт

### **Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Для крема:

- 150 г обезжиренного протертого творога
- 4 ч. л. натурального йогурта
- Стевия

### **Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

## 4. Джем из моркови и апельсинов: сладкая радость для фигуры!

**Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

**5. Нежный морковный рулет****Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

**6. Морковные котлетки, приготовь на ужин****Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

## 7. Морковный пирог

**Ингредиенты:**

- мука овсяная - 130 г
- яблоки - 2 шт
- морковь - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- оливковое масло - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать овсянку, специи, подсластитель, каплю оливкового масла. Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок. Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой. Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить. Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу. Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.