5 самых полезных завтраков

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/5-samyh-poleznyh-zavtrakov/

1. Овсянка!

Если по привычке вы вспомнили эту «ужасную» кашу, которую вас заставляли есть в детстве, то забудьте о ней! Наши рецепты овсянки не только полезны, но и вкусны! Почему бы не приготовить утром настоящий салат красоты, основой которого и будет такая полезная овсянка, к которой мы добавим много-много разных вкусностей! Итак,

Рецепт 1 - Французский салат красоты.
2 полные ложки овсяных хлопьев; 6 ложек кипяченой холодной воды; 3 ложки кипяченого холодного молока; 1 большое яблоко; сок одного лимона. Залейте овсяные хлопья водой и оставьте их на час. Затем добавьте молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжать сок из лимона и приправить им салат!

Рецепт 2.
Овсяные хлопья 4 ст. ложки; молоко или кефир 100-150 гр. (можно заменить на яблочный сок

или воду кому как нравится); морковь 1 шт; яблоко 1 шт; сметана 2 ст. ложки (можно заменить на 1 ст.л. нерафинированного растительного масла); чернослив 5-10 шт; изюм 1 неполная горсть; мед 1-2 ч. ложки; Замочить овсяные хлопья в жидкости (молоке, кефире, соке, воде) до набухания. Морковь и яблоко натереть на терке, добавить сметану (масло), изюм, порезанный чернослив, овсяные хлопья (оставшуюся жидкость предварительно слить), мед. Все хорошо перемешать и украсить ломтиками яблок и чернослива.

Рецепт 3.
5 столовых ложек овсяных хлопьев 5 столовых ложек молока 1-2 столовые ложки меда Орехи Овсянку залить на ночь холодной кипяченной водой. Утром добавить 5 столовых ложек молока, мед и орехи.

2. Творог !

Легкий, полезный, вкусный и сытный завтрак! Творог с фруктами. 200 грамм творога 1 чайная ложка меда 1 банан Орехи Банан нарезать небольшими кусочками, смешать с творогом, заправить медом и орехами.

Творог с ягодами. 200 грамм творога 100 грамм любых ягод 50 грамм сметаны 1 чайная ложка сахара.

Смешать творог со сметаной, добавить в массу ягоды и сахар.

Творог с молоком.

100 г свежего, творога 125 мл молока 15 мл сахарного сиропа можно заменить чайной ложкой сахара изюм Творог растереть, добавить в него столовую ложку молока, сахарный сироп и изюм. Подавать с молоком.

3. Омлет!

Омлет с зеленью. 2 яйца 50 грамм молока Любая зелень укроп, петрушка, базилик, и .т.д. Соль Перец Яйца взбить с молоком, добавить рубленную зелень, соль, перец.

Белковый омлет с зеленью.

3 яйца 100 грамм зелени 2 ст. л. молока Растительное масло Соль Перец Отделить белки от желтков. Взбить белки с молоком до появления пены. Нарезать зелень и добавить к белкам. Соль, перец по вкусу.

4. Бутерброд!

Да, вы не ослышались, именно бутерброд, но не простой, а очень полезный!

Рецепт 1
Цельнозерновой хлеб 100 грамм отварной куриной грудинки Листья салата Помидор

На кусочек хлеба кладем лист салата, сверху курицу и украшаем все это кружочком помидора. Вкусно и полезно.

Рецепт 2
Цельнозерновой хлеб 100 грамм творога Любая зелень Соль. Смешиваем творог с мелко нарубленной зеленью, солим, намазываем полученную массу на хлеб и наслаждаемся.

5. Салат!

Для приготовления полезного салата вам придется полностью забыть о таком вкусном и жирном майонезе, а вместо этого воспользоваться натуральным йогуртом. Он как нельзя лучше подходит для заправки утренних салатов.

Салат с говядиной.
150 грамм отварной говядины или телятины Консервированный горошек 1 яйцо Натуральный йогурт Соль Говядину и яйцо нарезать кусочками, добавить горошек, заправить йогуртом.

Салат с курицей.
150 грамм отварного куриного филе Болгарский перец Руккола Помидоры черри Оливковое масло Соль, Перец Нарезаем кусочками куриное филе, болгарский перец режем кружочками, помидоры черри пополам, рукколу разделяем на листики. Смешиваем все ингредиенты и заправляем оливковым маслом, солим, перчим по вкусу.

Фруктовый салат.
Рецепт придумываем сами. Наши любимые фрукты плюс йогурт или мед!