

ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК

МИНДАЛЬНАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 207 БЕЛКИ 7 ЖИРЫ 15 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

25 Г МИНДАЛЬНАЯ МУКА
10 Г ЛЬНЯНАЯ МУКА

20 Г СТРУЖКА КОКОСОВАЯ
70 МЛ МОЛОКО КОКОСОВОЕ
(ЛИБО СЛИВКИ)

● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ МИНДАЛЬНУЮ МУКУ С ЛЬНЯНОЙ.
- 2 ДОБАВИТЬ КОКОСОВУЮ СТРУЖКУ И ЗАЛИТЬ КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, ДОБАВИТЬ МАСЛО.
- 3 ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ НА УМЕРЕННОМ ОГНЕ ДО ГОТОВНОСТИ
- 4 УКРАСИТЬ ЯГОДАМИ И МИНДАЛЬНЫМИ ХЛОПЬЯМИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 11

ОБЕД

ОЛАДЬИ С БРОККОЛИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 130 БЕЛКИ 8,4 ЖИРЫ 12 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

250 Г БРОККОЛИ
1 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО
70 Г МУКА ПШЕНИЧНАЯ

30 Г ТВЁРДЫЙ СЫР
СОЛЬ, СПЕЦИИ И ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 БРОККОЛИ ОТВАРИТЬ В ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ, ОТКИНУТЬ НА ДУРШЛАГ, ОСТУДИТЬ И ИЗМЕЛЬЧИТЬ.
- 2 ОТДЕЛЬНО ВЗБЕЙТЕ ЯЙЦО, ДОБАВЬТЕ МУКУ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ, СЫР. СМЕШАЙТЕ С БРОККОЛИ.
- 3 НА РАЗОГРЕТОЙ С МАСЛОМ СКОВОРОДЕ СФОРМИРОВАТЬ ОЛАДЬИ И ОБЖАРИВАТЬ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПО 3-5 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 11

УЖИН

ПП-ТАРТАЛЕТКИ СО ШПИНАТОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 213 БЕЛКИ 14,5 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 14,6

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО
70 Г КОКОСОВОЕ ИЛИ СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО
1 СТ. Л. ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ МИНДАЛЬ
1 Ч.Л. ПСИЛИУМ

1 СТ.Л. ЛЬНЯНАЯ МУКА
100 Г ФАРШ
2 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ
100 Г ШПИНАТ
50 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

● РЕЦЕПТ

- 1 ГОТОВИМ ТЕСТО: ВЗБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И МАСЛО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 В АЛЮМИНИЕВУЮ ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ ВЫЛОЖИТЬ ТЕСТО И ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 15 МИНУТ ПРИ 180 ГРАДУСАХ.
- 3 ОБЖАРИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ФАРШ. В ТАРЕЛКЕ ВЗБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ ШПИНАТ И СПЕЦИИ, ХОРОШО ВЗБИТЬ.
- 4 В ФОРМУ С ТЕСТОМ ДОБАВИТЬ ФАРШ, НАЧИНКУ И ОТПРАВИТЬ ОБРАТНО В ДУХОВКУ ЕЩЁ НА 15-20 МИНУТ.



*Bon
Appetit!*