

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

СЫРНИКИ С ЯБЛОКОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 192 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 8,7 УГЛЕВОДЫ 13

● ИНГРИДИЕНТЫ

ТВОРОГ 5% - 100 Г.
КУРИНОЕ ЯЙЦО 1 ШТ.
СМЕТАНЫ 15% - 2 СТ.Л..
САХАР 2 Ч.Л.

МИНДАЛЬНАЯ МУКА
(МОЖНО АРАХИСОВУЮ
ИЛИ СОЕВУЮ)
ЯБЛОКО 1 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 СОЕДИНИТЬ ЯЙЦО И ТВОРОГ, ДОБАВИТЬ ДВЕ СТ.Л. СМЕТАНЫ.
- 2 ЯБЛОКО ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ И НАРЕЗАТЬ ПРОИЗВОЛЬНО.
- 3 СМЕШАТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ВЗБИТЬ БЛЕНДЕРОМ. ПОЛУЧЕННУЮ МАССУ ПОРЦИОННО ВЫКЛАДЫВАЕМ ЛОЖКОЙ НА СУХУЮ РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ.
- 4 ОБЖАРИВАЕМ С ДВУХ СТОРОН ДО ГОТОВНОСТИ. ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ДОБАВИТЬ ШОКОЛАДНЫЙ ИЛИ КАРАМЕЛЬНЫЙ ТОППИНГ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 2

ОБЕД

ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 160 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 9,4 УГЛЕВОДЫ 8,1

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦО - 2 ШТ.
МЯСНОЙ ФАРШ - 200 Г.
СЫР ТВЁРДЫЙ
(ГОЛЛАНДСКИЙ) 100Г.
ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ

КАРТОФЕЛЬ 4 ШТ.
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО -1 СТ.Л.
СОЛЬ/ПЕРЕЦ/СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 СМАЗАТЬ КАРТОФЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ - ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ ЗАПЕКАТЬ 20-25 МИН ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180°C.
- 2 ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ДОСТАТЬ, СНЯТЬ БОЧЕК (КАК НА ВИДЕО) И ВЫНУТЬ СЕРЕДИНКУ.
- 3 СМЕШАТЬ КАРТОФЕЛЬНУЮ МАССУ С ЯЙЦАМИ, ФАРШЕМ И СПЕЦИЯМИ - ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ. ПОЛУЧЕННУЮ СМЕСЬ ВЫЛОЖИТЬ В КАРТОФЕЛЬ И НАКРЫТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.
- 4 СНОВА ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 10 МИНУТ, ЧТОБ РАСПЛАВИЛСЯ СЫР



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 2

УЖИН

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 152 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 3,2

● ИНГРИДИЕНТЫ

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ - 4 ШТ
(ПРИМЕРНО 600 Г.)
ФАРШ ИЗ ИНДЕЙКИ 600 Г.

СЛИВОЧНЫЙ СЫР 200 Г.
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 С ПЕРЦА СРЕЗАТЬ ХВОСТИКИ (ОСТАВИТЬ, КАК КРЫШЕЧКИ).
- 2 ПОДГОТОВИТЬ ФАРШ, К НЕМУ ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ И СЛИВОЧНЫЙ СЫР. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ И НАФАРШИРОВАТЬ ПЕРЕЦ.
- 3 ПЕРЦЫ НАКРЫТЬ КРЫШЕЧКАМИ И ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 1 ЧАС ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160-180 °С.



*Bon
Appetit!*