

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТУШЕННЫЕ БРОККОЛИ И КАЛЕ

Ингредиенты:

- ✓  100 гр капусты кале
- ✓  2 ст ложки кедровых орешков
- ✓  3 стол ложки оливкового масла
- ✓  2 измельченных зубчика чеснока
- ✓  1/2 чайной ложки острого перца чили
- ✓  1 столовая ложка каперсов
- ✓  упаковка брокколи или поделенная на соцветия головка брокколи



Способ приготовления:

Капусту кале отделить от плотных стеблей, сложить в миску и залить горячей водой. Дать постоять пока она не станет мягкой. Разогреть оливковое масло на сковороде и потушить чеснок, чили и каперсы. Добавить брокколи, кале и немного воды. тушить до готовности. Посыпать кедровыми орешками. Соль по вкусу.

## ЗЕЛЕНый САЛАТ С ГОМАСИО

Ингредиенты:

- ✓  3 огурца
- ✓  3 зубчик чеснока
- ✓  2 см свежего корня имбиря
- ✓  3 чайной ложки гомасио
- ✓  1 чайные ложки соевого соуса
- ✓  1 ст. л. качественного растительного масла
- 2 небольших пучка или один большой китайской капусты
- ✓  Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Тонко нашинкуйте китайскую капусту и слегка посолите. Огурцы разрежьте пополам и удалите семена. нарежьте полосками. Очистите и измельчите чеснок, натрите имбирь. Соедините все ингредиенты салаты, перемешайте и поставьте на час в холодильник, чтобы он настоялся.