

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ КАША КОККО С ХУРМОЙ И КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана кокосового молока
- ✓ ½ стакана воды
- ✓ 2 столовые ложки каши кокко
- ✓ 1 столовая ложка тыквенных семечек
- ✓ Соль и корица по вкусу
- ✓ 1 хурма
- ✓ 1 столовая ложка сушеной в яблочном соке клюквы



Способ приготовления:

Хурму нарежьте небольшими кубиками.

В небольшую кастрюлю положите кашу и залейте молоком и водой. Добавьте соль и корицу. Варите на небольшом огне под крышкой до желаемой густоты, периодически помешивая.

Выложите кашу в тарелку, а сверху добавьте хурму и тыквенные семечки.

ЛЕЧЕБНАЯ КАША КОККО С МЯТОЙ И АНАНАСОМ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 2 столовые ложки каши кокко
- ✓ Соль и корица по вкусу
- ✓ ½ стакана нарезанного ананаса
- ✓ ¼ стакана мелко нарезанных листьев мяты
- ✓ 2 чайные ложки кокосового крема
- ✓ 1 чайная ложка кленового сиропа



Способ приготовления:

В небольшую кастрюлю положите кашу и залейте водой.

Добавьте соль и корицу. Варите на небольшом огне под крышкой до желаемой густоты, периодически помешивая.

Выложите кашу в тарелку, а сверху нарезанный ананас и мяту.

Кокосовый крем смешайте с кленовым сиропом и полейте им кашу.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КАША ИЗ СЕМЯН С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- ✓ 1 ст. л семян льна
- ✓ 1 ст. л семян чиа
- ✓ ½ авокадо
- ✓ 1 банан
- ✓ 1 ст. л гомасио (можно заменить на кунжут, но это будет уже не так вкусно)
- ✓ 1 стакан зелени на ваш выбор (кинза, петрушка и т. д.)
или упаковку микрозелени
- ✓ 1 чайная ложка тыквенной пасты (или 1 столовая ложка тыквенных семечек)

Способ приготовления:

Соедините семена льна и чиа, залейте их 0,5 стакана воды.

Оставьте на ночь. Утром соедините все ингредиенты в чаше блендера и перемешайте. Можно украсить ягодами, фруктами или орехами.