

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ОВОЩНОЕ ТАНГО

### ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

Готовятся они просто и быстро, съедаются, правда, еще быстрее:))  
Берем упаковку капусты Кале. Промываем ее тщательно, высушиваем и освобождаем от плотной центральной прожилки и поливаем заправкой.

#### Для заправки нам понадобится:

2 столовые ложки масла виноградных косточек (можно оливковое) + любые специи на ваш вкус: соль, острая, сладкая или копченая паприка, чесночный и луковый порошок, коричневый сахар (1 чайная ложка) и все, что душа пожелает:))  
Перемешиваем капусту с этой заправкой и выкладываем на противень ровным слоем.  
Ставим в духовку при 180 градусах буквально на 10-15 минут.  
Приятного аппетита!



### СВЕЖИЙ САЛАТ С КАЛЕ

#### Ингредиенты для салата:

- ✓  4 средних листа капусты Кале
- ✓  4 веточки свежей кинзы (для украшения)
- ✓  1 столовая ложка сока лимона
- ✓  2 средних зеленых яблока
- ✓  2 средних морковки
- ✓  1 столовая ложка кунжута (для украшения)
- ✓  Гималайская соль и черный перец (по вкусу)



#### Способ приготовления:

Сначала морковь, а затем яблоки натереть на крупной терке и полить лимонным соком. Соединить с нарезанными листьями капусты Кале. Добавить заправку, соль и перец. Украсить семечками и кинзой.

#### Ингредиенты для заправки:

- ✓  1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓  5 грецких орехов
- ✓  1 чайная ложка бальзамического уксуса

#### Способ приготовления заправки:

Грецкие орехи прокалить на сухой сковороде, затем измельчить (лучше всего в ступке), добавить растительное масло, бальзамический уксус и все перемешать.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ОВОЩНОЕ ТАНГО

### САЛАТ С БОК-ЧОЙ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

#### Ингредиенты:

- ✓  2 см свежего корня имбиря
- ✓  1 зубчик чеснока
- ✓  1 красный перец чили
- ✓  1 пучок кинзы
- ✓  3 столовые ложки оливкового масла
- ✓  1/3 стакана очищенного арахиса
- ✓  Капуста бок-чой — 2 штуки
- ✓  1 стакан китайских проростков



#### Способ приготовления:

Тонко нашинкуйте пластиковым ножом бок-чой (чтобы сохранить витамин С) и соедините с проростками. Мелко нарежьте 1 красный перец чили без семян, измельчите листья кинзы и разотрите их со щепоткой соли. Соедините все ингредиенты салата.

#### Готовим соус:

Кусочек свежего корня имбиря и зубчик чеснока натрите, чтобы получить сок. Сюда же добавьте мелко нарезанный перец чили без семян. Если вы не хотите остроты - добавьте сладкий перец. Размешайте все ингредиенты соуса с оливковым маслом. Заправьте этой смесью салат и посыпьте крупно рубленым арахисом.

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

#### Ингредиенты:

- ✓  1 головка цветной капусты
- ✓  15 помидор черри
- ✓  упаковка молодых листьев шпината
- ✓  Сок 1 лимона
- ✓  2 столовые ложки оливкового масла
- ✓  2 столовые ложки измельченного укропа
- ✓  1 чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓  2 столовые ложки каперсов
- ✓  1/2 перца чили по желанию
- ✓  1 столовая ложка дижонской горчицы
- ✓  1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓  2 измельченных зубчика чеснока
- ✓  1 чайная ложка яблочного уксуса
- ✓  Соль, перец по вкусу



# □ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОВОЩНОЕ ТАНГО □

## **Способ приготовления:**

Цветную капусту разделите на небольшие соцветия и опустите в кипящую чуть подсоленную воду на 5 минут. Затем переложите в огнеупорную посуду. Кисточкой смажьте оливковым маслом, посыпьте солью, перцем, сухим орегано.

Сверху разбросайте помидоры черри целиком и поставьте в духовку при температуре 180 гр. на 15-20 минут и затем еще на 5 минут при максимальной температуре под гриль.

В миске смешайте ингредиенты соуса: чеснок, укроп, масло, кленовый сироп, горчицу, перец, уксус, каперсы, имбирь и сок 1/2 лимона. Добавьте соль по вкусу.

Выложите на плоскую тарелку для подачи листья шпината. Полейте их соком 1/2 лимона, слегка посолите. На них выложите цветную капусту с помидорами черри и сверху полейте соусом.