

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ФАНТАЗИЯ ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ

### Ингредиенты:

- ✓  1 стакан киноа
- ✓  2 стакана воды
- ✓  4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- ✓  3 ст. л. кедровых орехов слегка поджаренных
- ✓  3 ст. л. черной смородины
- ✓  1 ст. л. лимонного сока
- ✓  1 ст. л. оливкового масла
- ✓  2 ст. л. мелко нарезанных листьев мяты
- ✓  соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

Киноа промыть, добавить 2 стакана воды, щепотку соли и варить под крышкой на медленном огне пока не выкипит почти вся жидкость. Добавить капусту кале и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы пар обработал капусту.

Затем переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать можно теплым или холодным.



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ШПИНАТА

### Ингредиенты:

- ✓  1 головка цветной капусты
- ✓  15 помидорок шерри
- ✓  Сок 1 лимона
- ✓  2 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- ✓  2 ст. л. измельченного укропа
- ✓  1 чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓  2 ст. л. каперсов
- ✓  1/2 перца чили по желанию
- ✓  1 ст. л. дижонской горчицы
- ✓  1 ст. л. кленового сиропа
- ✓  2 измельченных зубчика чеснока
- ✓  1 чайная ложка яблочного уксуса
- ✓  Соль, перец по вкусу
- ✓  упаковка молодых листьев шпината (можно заменить другой листовой зеленью)



### 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 шерри целиком и поставьте в духовку при температуре 180 гр на 15-20 минут и затем еще 5 минут на максимальной температуре под гриль.

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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

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