

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗЛАКОВ

### ПШЕНО С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- ✓  2 стакана воды
- ✓  2 средние моркови
- ✓  1 лук порей
- ✓  1 кабачок
- ✓  стакан зеленого горошка
- ✓  3 столовые ложки мелко нарубленной зелени
- ✓  1 ст. л. растительного масла холодного отжима
- ✓  1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- ✓  специи по вкусу

Способ приготовления:

Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. В глубокой сковороде нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем - горошек и специи. Тушить до готовности овощей, Присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

### БЛИНЫ ИЗ ЗЕЛеноЙ ГРЕЧКИ

Ингредиенты:

- ✓  ½ стакана зеленой гречки
- ✓  стакан воды для замачивания
- ✓  щепотка соли

По желанию в тесто можно добавить шпинат или чай матча, если хочется блинов зеленого цвета или свеклу, если темно- фиолетового.



Способ приготовления:

Замочите на ночь зеленую гречку. Утром промойте и взбейте в блендере с водой и щепоткой соли до однородной блинной массы. Запекайте как обычные блины на хорошо разогретой и слегка смазанной маслом сковороде. Такое тесто не нуждается в яйцах или других связующих агентах. Только гречка, соль и вода.

Можно добавить в блины шпината или чая матча и тогда они станут ярко – зелеными. А можно свеклу и тогда они станут темно-фиолетового цвета.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТВОРОЖОК ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

0,5 стакана зеленой гречки залейте водой комнатной температуры и оставьте на ночь. Утром промойте, добавьте киви, зеленое яблоко (или другие фрукты по вашему желанию).

Понятно, что фрукты регулируют сладость.

Мне нравится более нейтральный вкус.

Но если вам больше по душе сладкое - возьмите еще финик или добавьте стивию/кленовый сироп и т.д.



Густота определяется с помощью кокосового или миндального молока. (можно воду).

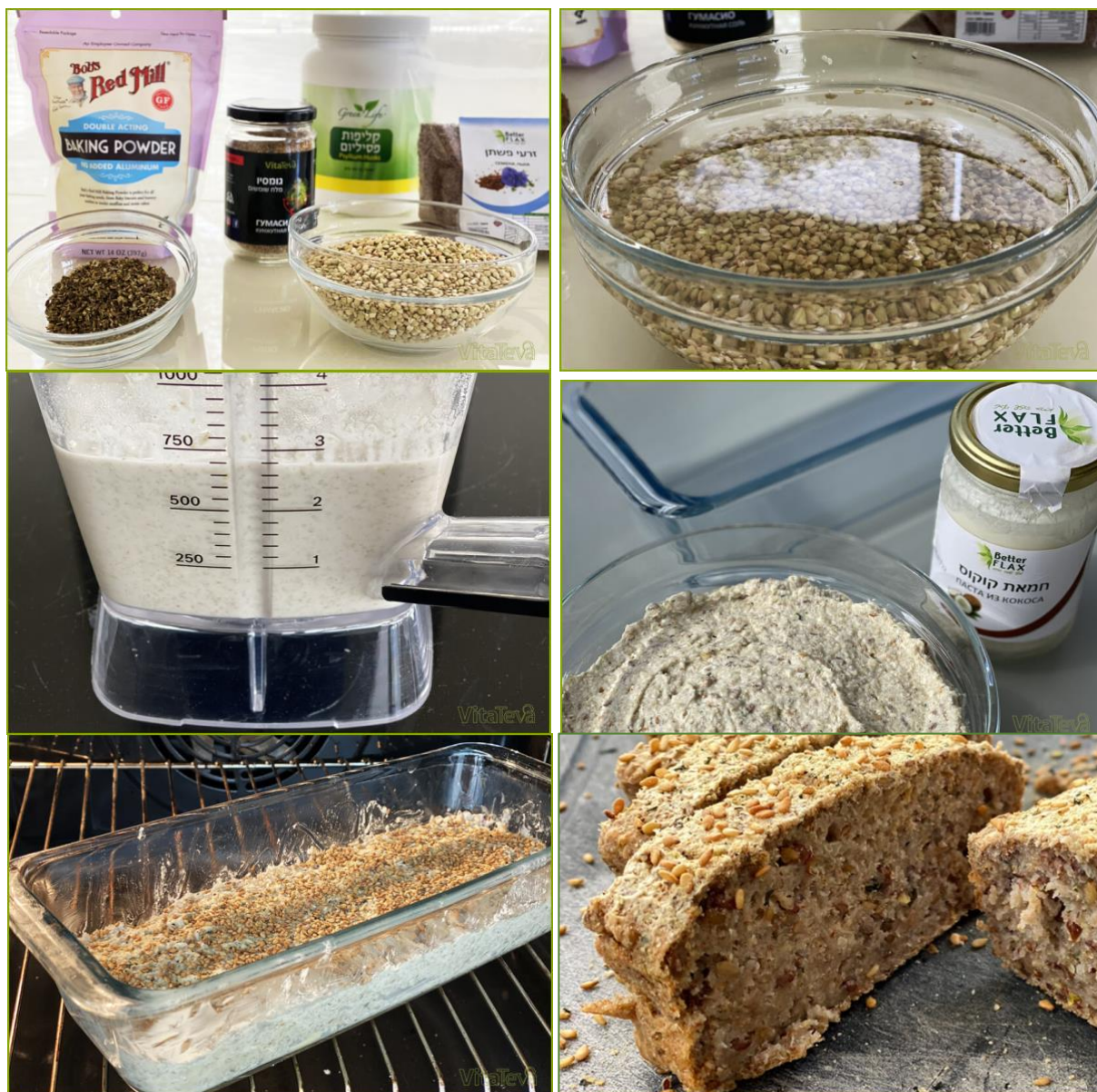
В готовый творог я добавила немного сушеной в яблочном соке клюквы.

## ХЛЕБ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

Ингредиенты:

- ✓  400 г крупы зеленой гречки
- ✓  800 мл воды для замачивания и примерно 250 мл.
- ✓  Для перемалывания (гречка должна быть покрыта водой)
- ✓  ½ чайной ложки соли
- ✓  1 ч. л. [Пекарского порошка без алюминия](#)
- ✓  1 ст. л. [Семян льна](#) или [чиа](#)
- ✓  2 ст. л. [Псиллиум](#)
- ✓  1 ч. л. Смеси сухих трав (орегано/базилик/кореандр)
- ✓  2 ст. л. [Гомасио](#) (1 ложку в тесто и 1 посыпать сверху)
- ✓  1 ч. л. [Кокосового масла](#) для смазывания формы

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## ОРАНЖЕВЫЕ ОЛАДЬИ С ПРОРОЩЕННОЙ ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты:

- ✓  ½ стакана зеленой гречки
- ✓  1 зеленое яблоко
- ✓  1 зубчик чеснока
- ✓  ½ стакана воды
- ✓  ½ чайной ложки соли

- ✓  Специи по желанию и вкусу

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓  2 средние морковки
- ✓  1 средний батат
- ✓  1 стакан натертой тыквы
- ✓  2 ст. л. гомасио
- ✓  2 столовые ложки рисового или кокосового масла
- ✓  Зелень (по желанию)



Способ приготовления:

В блендер сложите гречку

(предварительно замочить на 10-12 часов и промыть),

воду, яблоко, чеснок, соль и специи. Превратите все в однородную массу.

Натрите на мелкой терке овощи, отожмите лишнюю жидкость. Добавьте гомасио

и тесто из блендера. Перемешайте. Выкладывайте на разогретую и смазанную

маслом сковороду ложкой. Накройте крышкой и тушите по 2- 3 минуты

с каждой стороны на среднем огне. Обязательно охладите перед едой.

## ГРЕЧНЕВЫЙ СОУС С ТЫКВЕННОЙ ПАСТОЙ

Ингредиенты:

- ✓  ½ стакана зеленой гречки
- ✓  2 зубчика чеснока
- ✓  1 ч. л. тыквенной пасты
- ✓  цедра 1 лимона
- ✓  сок 1/4 лимона
- ✓  8 зеленых оливок без косточек
- ✓  Соль и черный перец по вкусу
- ✓  1 стакан зелени петрушки, киндзы, укропа
- ✓  Вода по необходимости до желаемой густоты
- ✓  2 ст.л. качественного рас оливкового масла экстра вирджин

Способ приготовления:

Гречку замочить на 10-12 часов, промыть, залить водой 1:2 и чуть посолить.

Поставить варить на медленном огне под крышкой до готовности.

Соединить все компоненты в чаше блендера и перекрутить до образования однородной массы. Проверить специи и добавить если нужно.