

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## СУП ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ

### Ингредиенты:

- ✓  1 огурец;
- ✓  2 кабачка;
- ✓  5 литров воды;
- ✓  ½ головки брокколи;
- ✓  5 стеблей зеленого лука;
- ✓  10 листов листового салата;
- ✓  1 корень сельдерея;
- ✓  1 упаковка листьев сельдерея;
- ✓  ½ цикория салатного (эндивия);
- ✓  10 листьев китайской капусты;
- ✓  10 веточек петрушки;
- ✓  10 веточек кинзы;
- ✓  Водоросли Вакаме;
- ✓  3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфаalfa или др.);
- ✓  1 стакан заранее отваренной перловки или цельного риса

### Способ приготовления:

Нарезать твердые овощи на мелкие кусочки. Водоросли Вакаме – замочить в воде на 5 минут, промыть и нарезать перед добавлением в суп. Нарезать мелко зелень и листовые овощи. Сложить все овощи и зелень в кастрюлю, залить воду, довести до кипения и добавить немного соли, белого перца и чайную ложку куркума. Варить 10 минут. В готовый суп добавить свежавыжатый лимонный сок по вкусу.

## ЛЮТЕНИЦА

Готовится из помидор и красного сладкого перца.

Соотношение: на 3 перца берем 1 помидор.

Перец обжариваем на ребристой сковороде и снимаем кожуру и убираем косточки. Помидоры тоже обжариваем на гриле и снимаем кожуру.

Перекручиваем все вместе в фудпроцессоре.

Ставим в кастрюле на огонь и доводим до кипения.

Тушим под крышкой на медленном огне 3 часа. Добавляем соль, перец, чебрец.

Если помидоры несладкие - можно немного кленового сиропа по вкусу.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ПАСТА ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

### Ингредиенты:

- ✓  1 стакан белой фасоли
- ✓  1 мелко нарезанная луковица
- ✓  1 зубчик измельченного чеснока
- ✓  2 столовые ложки оливкового масла
- ✓  2 столовые ложки воды
- ✓  соль и перец по вкусу
- ✓  сок лимона по вкусу

### Способ приготовления:

Фасоль залить водой на ночь. Утром промыть и отварить до готовности. Остудить. Потушить лук в оливковом масле до прозрачности. Добавить чеснок, специи и сок лимона. Перемешать полученную смесь в блендере вместе с фасолью. Добавить воду и специи по вкусу.

## ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ОРЕХОВ КЕШЬЮ

### Ингредиенты:

- ✓  1/2 стакана сырых орехов кешью
- ✓  1 столовая ложка оливкового или масла виноградных косточек
- ✓  2 зубчика чеснока
- ✓  Соль и перец по вкусу
- ✓  4 средних кабачка

### Способ приготовления:

Орехи кешью залить на ночь водой комнатной температуры. Нагреть духовку до 180 градусов. Соединить в небольшой посуде масло, измельченный чеснок, перец и соль. Кабачки разрезать на продольные полоски и смазать полученной смесью. Запекать 25-30 мин до золотистого цвета. Остудить. В мощном блендере смешать все ингредиенты. Добавить специи по вкусу.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ПАСТА ИЗ СУШЕННЫХ ПОМИДОР

### Ингредиенты:

- ✓  200 г. сушеных помидор
- ✓  1 столовая ложка оливкового масла
- ✓  3 грецких ореха
- ✓  соль, перец по вкусу
- ✓  вода, в которой они замачивались - сколько потребуется для желаемой консистенции

### Способ приготовления:

Сушеные помидоры залить водой на несколько часов.  
Потом добавить все остальные ингредиенты и перемешать в блендере.  
Довести до желаемой консистенции и вкуса.