

**Алиева Л.З**





Содержание:

**Введение.**

**Почему в моей книге находятся именно эти рецепты?!**

**Рецепты приготовления блюд за 5 минут:**

Кекс в кружке.

Панкейки.

Фруктовый салат.

Омлет с морковью и сыром.

Равиоли с творогом и сыром.

Рулет из творога с зеленью.

Канапе.

Для заметок.

Введение:

**Каков бы ни был ваш образ жизни, для вас не составит сложности внести в свой рацион простейшие изменения, которые приведут к быстрому улучшению вашего здоровья. Забудьте свое пристрастие к ресторанам «быстрого приготовления» — их пищевая ценность сомнительна, а вот потенциально опасных для здоровья компонентов (жиры, сахар и соль) они содержат в избытке.**

**Рациональный прием пищи предполагает добровольный отказ человека от вредных продуктов. Основы сбалансированного питания начали зарождаться еще в первобытном обществе. Люди готовили на костре мясо животных, в качестве гарнира использовали дикие овощи, а жажду утоляли речной водой. Современный человек имеет гораздо больший выбор продуктов, чем его первобытные предки.** **В состав продуктов питания входят различные вещества. Одни из них благотворно влияют на здоровье, другие, наоборот, губят организм. Основная задача сбалансированного питания – разнообразить рацион, обогатить полезной едой и исключить вредную. В ограниченном количестве следует употреблять шоколад, соль, сахар, кондитерские и мучные изделия, кофе, покупные соки, пряности. Полностью исключить из рациона нужно вредные продукты, содержащие консерванты и различные добавки: сладкая газировка, соусы из магазина, фаст фуд.** **При соблюдении основных правил сбалансированного питания улучшится внешний вид, нормализуется обмен веществ и состояние организма.**

**Также следует вести здоровый образ жизни: чаще гулять, заниматься спортом, вовремя ложиться спать. Правильное питание доступно каждому. Это верный путь к сильному иммунитету и крепкому здоровью.**

Почему в моей книге находятся именно эти рецепты?!

**Я выбрала эти рецепты так как считаю, что они действительно вкусные и не навредят нашему здоровью. Продукты , находящие в этом списке , благотворно влияют на организм.**

**Например:**

**1)Овощи являются одними из самых полезных и продуктов питания для человека. Морковь улучшает зрение, содержит витамины А-витамин роста, В-укрепляет нервную систему, С- улучшает работу иммунной системы, Е- молодость кожи, К-влияет на восстановление костной системы.**

**2)Молочные продукты укрепляют кости и зубы, благодаря высокому содержанию кальция. Повышенный тонус всего организма, благодаря содержанию витаминов. Нервную систему, способную работать без сбоев. Здоровые сосуды. Пищеварение, работающее словно часы.**

**3) Фрукты - неотъемлемая часть нашей пищи. С помощью употребления фруктов мы восполняем необходимые нашему организму минеральные вещества и витамины. Польза фруктов для организма человека на столько велика, что мы даже не задумываемся о том, что наш организм просто не сможет функционировать без этих полезных продуктов.**

**4) Крупы и каши содержат сложные углеводы. Они насыщают организм энергией и надолго обеспечивают чувство сытости. Белками и полезными углеводами также богата фасоль, чечевица, горох и другие бобовые.**

Кекс в кружке

Ингредиенты:

* 1 яйцо.
* 2-3 чайной ложки какао(по желанию).
* 3 столовой ложки молока.
* 4 столовой ложки муки.
* 3 столовой ложки подсолнечного масла.
* 5 гр. разрыхлителя теста.
* 4 столовой ложки сахара.



Способ приготовления:

1. Берем кружку и смешиваем в ней все ингредиенты.
2. Ставим в микроволновку на 3 минуты.
3. Наш кекс готов!



Панкейки

Ингредиенты:

* Пшеничная мука – 150 г,
* Свежее молоко – 200 мл,
* Куриное яйцо – 1 шт.,
* Разрыхлитель – 1 ч. ложка,
* Сахар – 2 ст. ложки,
* Соль – щепотка.



Способ приготовления:

1. Первоначально взбить яйца и растереть сахар, затем влить подогретое до комнатной температуры молоко и размешать подсыпав соль.
2. Добавить муку, подмешав с разрыхлителем и замесить жидкое блинное тесто гладкой однородной консистенции.
3. Разогреть сковороду и при помощи половника, на сухую сковородку выложить определённое количество теста.
4. Как только поверхность выпечки начнет пузыриться, необходимо аккуратно перевернуть и продолжить печь.
5. Переложить панкейки на тарелку и приятного аппетита!

 Фруктовый салат

Ингредиенты:

* Апельсин.
* Киви.
* Яблоко.
* Фруктовый йогурт.



Способ приготовления:

1. Очищаем от кожицы киви и апельсин.
2. Нарезаем фрукты кубиками
3. Смешиваем все в тарелке и заправляем фруктовым йогуртом
4. Приятного аппетита!



Омлет с морковкой и сыром

Ингредиенты:

* 2 яйца.
* Половинка средней морковки.
* 2 ст. ложки молока.
* Сыр.
* Щепотка соль.
* Подсолнечное масло.



Способ приготовления:

1. Натереть морковь на терке.
2. Разбить яйца в миске, добавить молоко и щепотку соли, а потом хорошенько взбить венчиком или вилкой.
3. Натереть сыр на терке.
4. Наливаем подсолнечное масло на разогретую сковородку, выкладываем морковь, обжариваем, заливаем смесью яйца с молоком и солью, закрываем крышкой и оставляем примерно на минуту.
5. Затем поднимаем крышку и посыпаем наш омлет тертым сыром.
6. Перекладываем наш омлет на тарелку.
7. Приятного аппетита!

РАВИОЛИ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ

Ингредиенты:

**Для теста:**

* 1шт. яичные желтки.
* 2 ст. ложки муки.
* 3 ст. ложки кефира.
* 1 чайная ложка разрыхлителя.

**Для начинки:**

* 3 ст. ложки творога.
* Сыр(по вкусу).
* Укроп(по вкусу).



Способ приготовления:

1. Смешать все ингредиенты для теста.
2. Положить на дно миски 2 ст. ложки теста, скатали начинку в шарик.
3. Залить столовой ложкой теста.
4. Поставить в микроволновку на 2 с половиной минуты.
5. Приятного аппетита!



Рулет из творога с зеленью

Ингредиенты:

* Лаваш.
* 200 гр. творога.
* 2 ст.ложки 20% сметаны.
* Зелень(укроп и петрушка).
* Зубчик чеснока.



Способ приготовления:

* + - 1. Перемешать в миске, творог и сметану, до однородной консистенции.
      2. Добавить мелко нарезанный укроп, петрушку и чеснок.
      3. Завернуть все содержимое в лаваш.
      4. Приятного аппетита.



Канапе

Ингредиенты:

* Ломтик хлеба
* Помидор
* Свежий огурец
* Копченая колбаса
* Сыр
* Приборы для приготовления:

1. Шприц
2. Шпажка или зубочистка



Способ приготовления:

1. Порезать кружочками толщиной 1 см: Помидор, огурец, Колбасу, сыр, хлеб.
2. Взять шприц и вырезать им небольшие кружочки из перечисленных ингредиентов.
3. Вставить шпажку, нажать на шприц и наше канапе готово!



Банановый коктейль

Ингредиенты:

* 1Банан
* Молоко- 100 гр.
* Мороженое - 100 гр.



Способ приготовления:

1. В высокой емкости смешать молоко, банан и мороженое.
2. Взбить миксером или блендером до однородного состояния.
3. Перелить молочно-банановый коктейль в высоком стакан.
4. Приятного аппетита!



**Здесь вы можете написать свои рецепты:**