

ДЕНЬ 17

ЗАВТРАК

СЫРНАЯ ВАФЛЯ С АВОКАДО И БЕКОНОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 194 БЕЛКИ 19 ЖИРЫ 9 УГЛЕВОДЫ 8

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО
50 Г ТВЁРДЫЙ СЫР
1 ЛОМТИК ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

4 СТ.Л. МУКА
ПОЛОВИНКА СПЕЛОГО АВОКАДО
2-3 ЛОМТИКА БЕКОНА

● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ ОДНО ЯЙЦО И НАТЁРТЫЙ ТВЁРДЫЙ СЫР, ПРИСОЛИТЬ. ДОБАВИТЬ МУКУ И ХОРОШО ВЫМЕШАТЬ.
- 2 ПРИГОТОВИТЬ ДВЕ ВАФЛИ - ЯИЧНО-СЫРНУЮ СМЕСЬ ОБЖАРИТЬ НА ГРИЛЕ ИЛИ ПРИ ПОМОЩИ ВАФЕЛЬНИЦЫ.
- 3 АВОКАДО НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ СЛАЙСАМИ.
- 4 ОБЖАРИТЬ ЯЙЦО (ГЛАЗУНЬЯ). ОБЖАРИТЬ БЕКОН.
- 5 СОБИРАЕМ БУРГЕР: ОДНУ ВАФЛЮ КЛАДЁМ НА НИЗ. НАКРЫВАЕМ ЕЁ СЛАЙСАМИ АВОКАДО, СВЕРХУ ЯИЧНИЦА, ЛОМТИК ПЛАВЛЕНОГО СЫРА, БЕКОН И НАКРЫВАЕМ ВТОРОЙ ВАФЛЕЙ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 17

ОБЕД

КРЕВЕТКИ СО ШПИНАТОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 187 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 5 УГЛЕВОДЫ 3

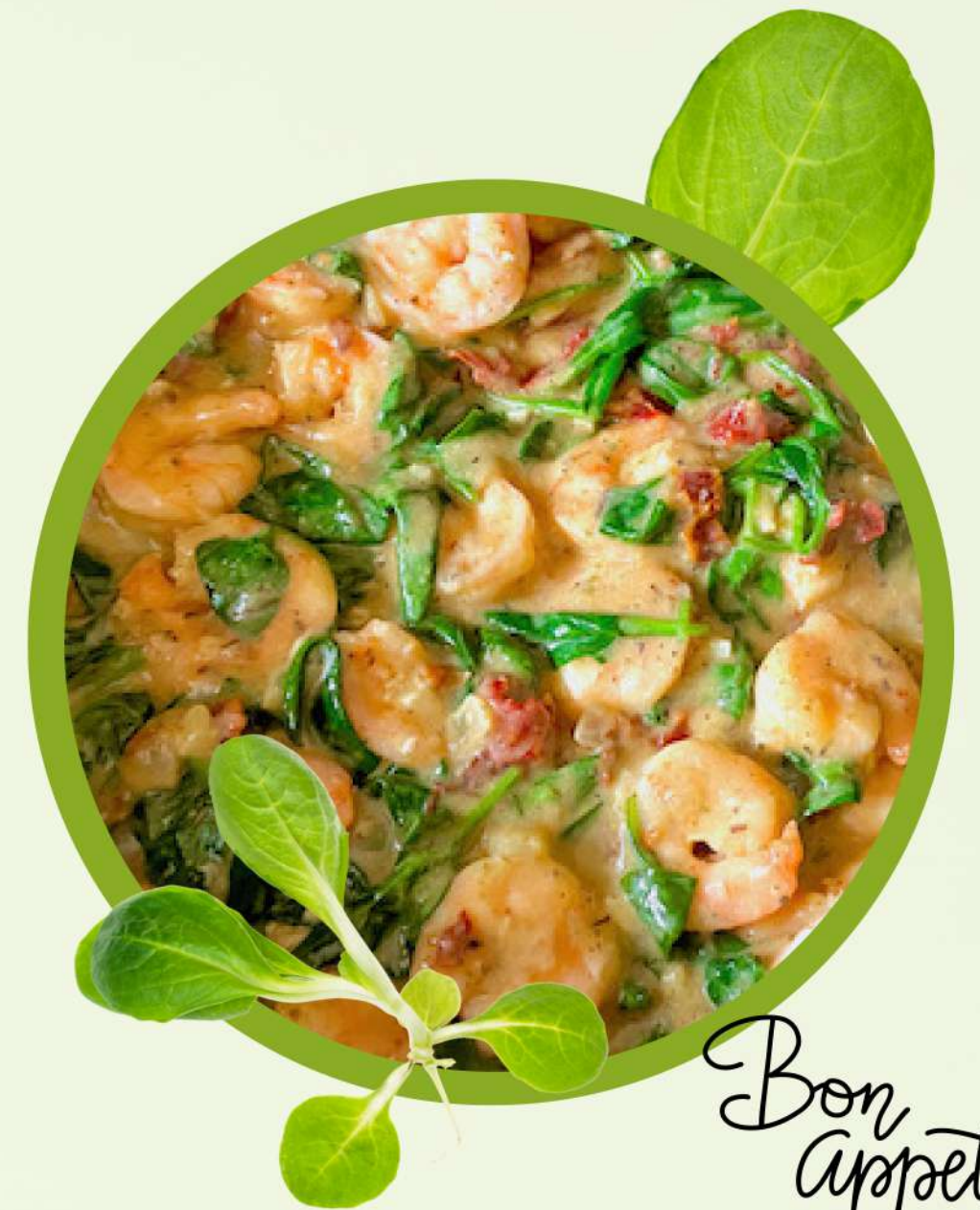
● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КУРИНЫЕ ЯЙЦА
4-5 ШТ КРЕВЕТКИ КРУПНЫЕ
200 Г ШПИНАТ

1-2 СТ.Л. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
СПЕЦИИ И СОЛЬ ПО ВКУСУ
2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

● РЕЦЕПТ

- 1 ПОЧИСТИТЬ И ОБЖАРИТЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ КРЕВЕТКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЧЕСНОКА И СПЕЦИЙ.
- 2 ПРОТУШИТЬ ШПИНАТ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ.
- 3 СМЕШАТЬ ЯЙЦА. ПРИГОТОВИТЬ, КАК ЯИЧНИЦУ БОЛТУНЬЮ.
- 4 ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО ШПИНАТ, СВЕРХУ БОЛТУНЬЮ И И КРЕВЕТКИ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 17

УЖИН

КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 73 БЕЛКИ 7 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 4

● ИНГРИДИЕНТЫ

1-2 ШТ КАБАЧОК
300 Г КУРИНОЕ ФИЛЕ
3-5 СТ.Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ ИЛИ СОУС
100 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

1 ШТ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ
РУККОЛА, ЗЕЛЕНЬ
2 СТ.Л. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ
СОЛЬ, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 КАБАЧОК ПОМЫТЬ И НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ СЛАЙСАМИ.
- 2 КУРИЦУ ОБЖАРИТЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ И ТОМАТНОГО СОУСА.
- 3 ГОТОВУЮ КУРИЦУ ИЗМЕЛЬЧИТЬ. ВЫЛОЖИТЬ НА КАБАЧКОВЫЕ ЗАГОТОВЛЕННЫЕ СЛАЙСЫ. СВЕРНУТЬ РУЛЕТОМ.
- 4 РУЛЕТКИ ВЫЛОЖИТЬ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ. СМАЗАТЬ СОУСОМ И ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 30-45 МИНУТ ПРИ 160 ГРАДУСАХ.



*Bon
Appetit!*