

Что приготовить, чтобы есть и не поправляться?

Если вы хотите стать стройным и красивым, то знайте, что чтобы добиться этой цели, не обязательно голодать и отказывать себе, когда вокруг столько соблазнов. Ешьте, ешьте с удовольствием, но только не всё, а те блюда, которые имеют очень мало килокалорий.

Какие-такие блюда, спросите вы? А вот какие.

1. Стручковая фасоль по-грузински (143 ккал)

Для этого блюда вам понадобится: 300 г зелёной стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 2-3 свежих помидора, несколько зубчиков чеснока, 2 яйца, зелень, грецкие орехи.

Отварите стручковую фасоль в подсоленной воде. В глубокой сковороде отжарьте до золотистого цвета репчатый лук, опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась. В течение 5 минут тушить на слабом огне. Чеснок очистить, свежую зелень мелко нарезать, положите в фасоль. По вкусу можно добавить красный или чёрный молотый перец. Добавьте взбитые яйца, всё перемешайте, закройте крышку и сразу же снимите фасоль с огня. Пред подачей на стол готовую фасоль можно украсить измельчёнными грецкими орехами.

2. Овощной суп на курином бульоне (75 ккал)

Для приготовления вам понадобится: 450 г томатного сока, 450 г воды, 450 г куриного бульона, 450 г помидоров, 250 г зелёной фасоли, 350 г моркови, 3 листа сельдерея, 1 луковица, 1 кабачок цуккини, зелень, немного тыквы.

Возьмите в равных количествах кипячёную воду, томатный сок и куриный бульон. Перемешайте всё это, добавьте помытые, ошпаренные кипятком помидоры без кожицы, поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения.

Морковь, сельдерей, репчатый лук, цуккини и тыкву тщательно промойте, очистите. Все

овощи нарежьте на небольшие кусочки и опустите в суп, добавьте зелёную фасоль. Вновь доведите до кипения и варите на медленном огне, ещё 30 минут. Перед тем как выключить, добавьте соль и чёрный перец по вкусу, а перед подачей на стол добавьте свежую зелень.

3. Чернослив с творогом и орехами (265 ккал)

Вам понадобится: 500 г чернослива, 150 г творога, 2 сырых желтка, 1.5 стол. ложки манной крупы, 1.5 стол. ложки мёда, 2 стол. ложки измельчённых грецких орехов, ванилин, йогурт или сметана, масло.

Чернослив замочите в кипятке, дайте ему набухнуть и аккуратно удалите косточки. Творог протрите через сито, взбейте желтки, добавьте мёд, манную крупу и ванилин, всё тщательно перемешайте, добавьте измельчённые грецкие орехи. Готовой смесью начините черносливины, выложите их на противень, слегка смазанный сливочным маслом, поставьте в духовку на 10 минут при температуре 180 градусов. Перед подачей на стол полить ещё горячий чернослив сметаной или йогуртом.

Приятного аппетита!

Автор - **Андрей Крассивый**

[Источник](#)