

ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Вячеслав Пигарев



Вячеслав Пигарев

Здоровые рецепты для диабетиков

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70429024
ISBN 9785006249783*

Аннотация

Когда вам впервые поставили диагноз диабет 2 типа, осталось выяснить, что безопасно есть для вашего организма, это может оказаться непростой задачей. С уверенностью готовьте блюда и наслаждайтесь ими с помощью четко определенного 7-дневного плана питания и более чем 200 вкусных и питательных рецептов. Эта кулинарная книга для диабетиков поможет не только справиться с болезнью, но и улучшит настроение.

Содержание

Глава 1: Диета при диабете	5
Глава 2: 7-дневный план питания для диабетиков	21
Глава 3: 59 вкусных рецептов для диабетиков	48
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Здоровые рецепты для диабетиков

Вячеслав Пигарев

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача

Фотограф Nerfee Mirandilla

© Вячеслав Пигарев, 2024

© Nerfee Mirandilla, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0062-4978-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Диета при диабете

Здоровое питание может помочь вам предотвратить, контролировать и даже обратить вспять диабет. И, следуя этим советам, вы по-прежнему сможете наслаждаться едой, не чувствуя себя голодным или обделенным.

Какая диета лучше при диабете?

Независимо от того, пытаетесь ли вы предотвратить диабет или контролировать его, ваши потребности в питании практически такие же, как и у всех остальных, поэтому никаких специальных продуктов не требуется. Но вам нужно обратить внимание на выбор некоторых продуктов питания, особенно на углеводы, которые вы едите. Хотя в этом может помочь средиземноморская или другая диета, полезная для сердца, самое важное, что вы можете сделать, – это немного похудеть.

Потеря всего лишь 5—10% вашего общего веса может помочь вам снизить уровень сахара в крови, кровяное давление и уровень холестерина. Похудение и здоровое питание также могут оказать глубокое влияние на ваше настроение, энергию и самочувствие. У людей с диабетом почти в два раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний и повышен риск развития психических расстройств, таких как депрес-

сия.

Но большинство случаев диабета 2 типа можно предотвратить, а некоторые даже можно обратить вспять. Даже если у вас уже развился диабет, еще не поздно внести позитивные изменения. Питаясь здоровее, будучи более физически активными и теряя вес, вы можете уменьшить свои симптомы. Принятие мер по предотвращению или контролю диабета не означает жизнь в лишениях; это означает вкусную, сбалансированную диету, которая также повысит вашу энергию и улучшит настроение. Вам не обязательно полностью отказываться от сладкого или мириться с пресной едой на протяжении всей жизни.

Самый большой риск развития диабета: жир на животе
Избыточный вес или ожирение являются самым большим фактором риска развития диабета 2 типа. Однако ваш риск выше, если вы склонны переносить вес на живот, а не на бедра и бедра. Много жира на животе окружает органы брюшной полости и печень и тесно связано с резистентностью к инсулину. У вас повышенный риск развития диабета, если вы:

Женщина с окружностью талии 89 см. и более.

Мужчина с окружностью талии 101 см. и более.

Калории, полученные из фруктозы (содержащейся в слад-

ких напитках, таких как газированные напитки, энергетические и спортивные напитки, кофейные напитки и обработанные пищевые продукты, такие как пончики, кексы, хлопья, конфеты и батончики мюсли), с большей вероятностью прибавят вес в области живота. Сокращение потребления сладких продуктов может привести к более тонкой талии, а также к снижению риска развития диабета.

Планирование диеты при диабете

Диабетическая диета не должна быть сложной, и вам не обязательно отказываться от всех любимых продуктов. Первый шаг к более разумному выбору – отделить мифы от фактов о том, как правильно питаться для предотвращения или контроля диабета.

Мифы и факты о диабете и диете

Миф:

Вы должны избегать сахара любой ценой.

Факт:

Вы можете наслаждаться любимыми лакомствами, если правильно все спланируете и ограничите количество скрытого сахара. Десерт не обязательно должен быть запрещен, если он является частью здорового питания.

Миф:

Вам придется значительно сократить потребление углеводов.

Факт:

Ключевое значение имеют тип углеводов, которые вы едите, а также размер порции. Сосредоточьтесь на углеводах из цельного зерна, а не на крахмалистых углеводах, поскольку они богаты клетчаткой и медленно перевариваются, поддерживая уровень сахара в крови более равномерным.

Миф:

Вам понадобится специальное диабетическое питание.

Факт:

Принципы здорового питания одни и те же, независимо от того, диабетик вы или нет. Дорогие диабетические продукты обычно не приносят особой пользы.

Миф:

Лучше всего подойдет диета с высоким содержанием белка.

Факт:

Исследования показали, что употребление слишком большого количества белка, особенно животного белка, может

фактически вызвать резистентность к инсулину, ключевой фактор диабета. Здоровая диета включает в себя белки, углеводы и жиры. Нашему организму для правильного функционирования необходимы все три. Главное – сбалансированное питание.

Как и в любой программе здорового питания, диабетическая диета больше ориентирована на общий режим питания, чем на заикленность на конкретных продуктах. Старайтесь есть больше натуральной, необработанной пищи и меньше упакованных и полуфабрикатов.

Есть больше

Полезные жиры из орехов, оливкового масла, рыбьего жира, семян льна или авокадо.

Фрукты и овощи – в идеале свежие, чем красочнее, тем лучше; целые фрукты, а не соки.

Крупы с высоким содержанием клетчатки и хлеб из цельного зерна.

Рыба и моллюски, органическая курица или индейка.

Высококачественный белок, такой как яйца, бобы, нежирные молочные продукты и несладкий йогурт.

Есть меньше

Фасованные и фаст-фуды, особенно с высоким содержанием сахара, хлебобулочные изделия, сладости, чипсы, де-

серты.

Белый хлеб, сладкие крупы, рафинированные макароны или рис.

Переработанное мясо и красное мясо.

Обезжиренные продукты, в которых жир заменен добавлением сахара, например обезжиренный йогурт.

Выбирайте медленно усваиваемые углеводы с высоким содержанием клетчатки.

Углеводы оказывают большое влияние на уровень сахара в крови – больше, чем жиры и белки, – поэтому вам нужно внимательно относиться к тому, какие типы углеводов вы едите. Ограничьте употребление рафинированных углеводов, таких как белый хлеб, макароны и рис, а также газированные напитки, конфеты, упакованные блюда и закуски. Сосредоточьтесь на сложных углеводах с высоким содержанием клетчатки, также известных как углеводы медленного высвобождения. Они перевариваются медленнее, что предотвращает выработку организмом слишком большого количества инсулина.

А как насчет гликемического индекса?

Продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ) быстро повышают уровень сахара в крови, в то время как продукты с низким гликемическим индексом оказывают наименьшее влияние на уровень сахара в крови. Хотя ГИ уже давно пропагандируется как инструмент, помогающий контро-

лировывать уровень сахара в крови, у него есть некоторые заметные недостатки.

Истинная польза для здоровья от использования GI остается неясной.

Необходимость обращаться к таблицам GI делает прием пищи излишне усложненным.

GI не является показателем полезности пищи.

Исследования показывают, что, просто следуя рекомендациям средиземноморской или других диет, полезных для сердца, вы не только снизите гликемическую нагрузку, но и улучшите качество своего рациона.

Выбирайте углеводы, богатые клетчаткой (и не повышающие уровень сахара в крови)

Вместо... Попробуйте эти варианты с высоким содержанием клетчатки...

Белый рис – Коричневый или дикий рис, цветная капуста

Белый картофель (включая картофель фри и картофельное пюре) – Сладкий картофель, ямс, пюре из цветной капусты

Обычные макароны – Цельно зерновые макароны, тыква-спагетти

Белый хлеб – Цельно зерновой или цельно зерновой хлеб

Сахарные хлопья для завтрака – Хлопья с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием сахара

Овсянка быстрого приготовления – Овсяные хлопья

Кукурузные хлопья – Хлопья из отрубей с низким содержанием сахара

Кукуруза – Горох или листовая зелень

Будьте разумны в отношении сладостей

Соблюдение диабетической диеты не означает полного отказа от сахара, но, как и большинство из нас, скорее всего, вы потребляете больше сахара, чем полезно для здоровья. Если у вас диабет, вы все равно можете время от времени наслаждаться небольшой порцией любимого десерта. Ключом является умеренность.

Уменьшите тягу к сладкому, постепенно уменьшая количество сахара в своем рационе, чтобы дать вкусовым рецепторам время приспособиться.

Держите хлеб (или рис, или макароны), если хотите десерт. Употребление сладостей во время еды добавляет дополнительные углеводы, поэтому сократите употребление других продуктов с высоким содержанием углеводов за один прием пищи.

Добавьте в десерт немного полезных жиров. Жир замедляет процесс пищеварения, а это означает, что уровень сахара в крови не повышается так быстро. Однако это не значит, что вам следует тянуться к пончикам. Подумайте о полезных

жирах, таких как арахисовое масло, сыр рикотта, йогурт или орехи.

Ешьте сладости во время еды, а не как отдельный перекус. Сладости, употребляемые отдельно, вызывают скачок уровня сахара в крови. Но если вы едите их вместе с другими полезными продуктами во время еды, уровень сахара в крови не будет повышаться так быстро.

Когда вы едите десерт, по-настоящему наслаждайтесь каждым кусочком. Сколько раз вы бездумно съедали пакет печенья или огромный кусок торта? Можете ли вы действительно сказать, что наслаждались каждым кусочком? Сделайте так, чтобы ваше удовольствие имело значение: ешьте медленно и обращайтесь внимание на вкус и текстуру. Вы получите больше удовольствия, к тому же у вас будет меньше шансов переждать.

Советы, как сократить потребление сахара

Уменьшите употребление безалкогольных напитков, газированных напитков и соков. За каждые 350 мл порции подслащенного напитка, который вы выпиваете в день, риск развития диабета увеличивается примерно на 15%. Вместо этого попробуйте газированную воду с добавлением лимона или лайма. Сократите количество сливок и подсластителей, которые вы добавляете в чай и кофе.

Не заменяйте насыщенные жиры сахаром. Многие из нас заменяют насыщенные жиры, такие как молочные продукты из цельного молока, рафинированными углеводами, думая, что мы делаем более здоровый выбор. Низкое содержание жира не означает здоровое, если жир заменен добавлением сахара.

Подслащивайте продукты сами. Купите, например, несладкий холодный чай, простой йогурт или не ароматизированную овсянку и добавьте подсластитель (или фрукты) самостоятельно. Скорее всего, вы добавите гораздо меньше сахара, чем производитель.

Проверяйте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием сахара и используйте свежие или замороженные ингредиенты вместо консервов. Особенно обратите внимание на содержание сахара в крупах и сладких напитках.

Избегайте обработанных или упакованных продуктов, таких как консервированные супы, замороженные обеды или обезжиренные блюда, которые часто содержат скрытый сахар. Готовьте больше еды дома.

Уменьшите количество сахара в рецептах на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$. Вы можете усилить сладость, используя экстракт мяты, корицы,

мускатного ореха или ванили вместо сахара.

Найдите здоровые способы удовлетворить свое пристрастие к сладкому. Вместо мороженого смешайте замороженные бананы, чтобы получить кремообразное замороженное лакомство. Или наслаждайтесь небольшим кусочком темного шоколада, а не плиткой молочного шоколада.

Начните с половины десерта, который вы обычно едите, а вторую половину замените фруктами.

Будьте осторожны с алкоголем

Легко недооценить количество калорий и углеводов в алкогольных напитках, включая пиво и вино. А коктейли, смешанные с газировкой и соком, можно перегружать сахаром. Выбирайте некалорийные миксеры, пейте только во время еды и следите за уровнем глюкозы в крови, поскольку алкоголь может мешать действию лекарств от диабета и инсулина.

Найди скрытый сахар

Разумное отношение к сладостям – это только часть битвы. Сахар также содержится во многих упакованных продуктах, блюдах быстрого приготовления и основных продуктах продуктовых магазинов, таких как хлеб, крупы, консервы, соус для пасты, маргарин, картофельное пюре быстрого при-

готовления, замороженные обеды, нежирные блюда и кетчуп. Первый шаг – обнаружить скрытый сахар на этикетках продуктов питания, что может потребовать некоторого расследования:

Производители указывают общее количество сахара на своих этикетках, но им не нужно делать различие между добавленным сахаром и сахаром, который естественным образом содержится в продуктах питания.

Добавленный сахар указан в ингредиентах, но его не всегда легко распознать. Хотя сахар, мед или патоку достаточно легко обнаружить, добавленный сахар также может быть указан как кукурузный подсластитель, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, выпаренный сок тростника, нектар агавы, кристаллы тростника, инвертный сахар или любой вид фруктозы, декстрозы, лактоза, мальтоза или сироп.

Хотя вы ожидаете, что в сладких продуктах сахар будет указан в верхней части списка ингредиентов, производители часто используют различные типы добавленных сахаров, которые затем разбросаны по списку. Но все эти небольшие дозы различных подсластителей могут привести к большому количеству лишнего сахара и пустых калорий!

Выбирайте жиры с умом

Некоторые жиры вредны для здоровья, а другие приносят

огромную пользу для здоровья, поэтому важно выбирать жиры с умом.

Нездоровые (насыщенные) жиры. Насыщенные жиры содержатся в основном в тропических маслах, красном мясе и молочных продуктах, поэтому нет необходимости полностью исключать их из своего рациона, а лучше употреблять их в умеренных количествах. Американская диабетическая ассоциация рекомендует потреблять не более 10% ежедневных калорий из насыщенных жиров.

Здоровые (ненасыщенные) жиры. Самые полезные жиры – это ненасыщенные жиры, которые поступают из рыбы и растительных источников, таких как оливковое масло, орехи и авокадо. Жирные кислоты омега-3 борются с воспалениями и поддерживают здоровье мозга и сердца. Хорошие источники включают лосось, тунец и семена льна.

Способы уменьшить количество вредных жиров и добавить полезные жиры:

Вместо чипсов или крекеров перекусывайте орехами или семенами или добавляйте их в утренние хлопья. Ореховые масла также очень сытны.

Вместо жарки выберите жарку, запекание или жарку.

Избегайте насыщенных жиров из обработанного мяса, упакованных блюд и еды на вынос.

Вместо красного мяса разнообразьте свой рацион курицей без кожи, яйцами, рыбой и вегетарианскими источниками белка.

Используйте оливковое масло экстра-класса для заправки салатов, приготовленных овощей или блюд из пасты.

Коммерческие заправки для салатов часто содержат много калорий, поэтому приготовьте их самостоятельно, используя оливковое, льняное или кунжутное масло.

Добавляйте авокадо в бутерброды и салаты или приготовьте гуакамоле. Помимо того, что они богаты полезными жирами, они делают еду сытной и сытной.

Наслаждайтесь молочными продуктами в умеренных количествах.

Ешьте регулярно и ведите дневник питания

Приятно осознавать, что вам нужно сбросить всего 7% массы тела, чтобы снизить риск развития диабета вдвое. И для этого не нужно одержимо считать калории или морить себя голодом. Две наиболее полезные стратегии включают соблюдение регулярного графика приема пищи и запись того, что вы едите.

Ешьте в регулярно установленное время

Ваше тело может лучше регулировать уровень сахара в крови (и вес), если вы соблюдаете регулярный график приема пищи. Стремитесь к умеренным и постоянным размерам

порций для каждого приема пищи.

Начните свой день с хорошего завтрака. Это обеспечит энергию, а также устойчивый уровень сахара в крови.

Ешьте регулярно небольшими порциями – до шести раз в день. Регулярное питание поможет вам контролировать порции.

Сохраняйте потребление калорий на прежнем уровне. Чтобы регулировать уровень сахара в крови, старайтесь съесть примерно одно и то же количество каждый день, а не переедать в один день или за один прием пищи, а затем экономить на следующем.

Ведите дневник питания

Недавнее исследование показало, что люди, которые вели дневник питания, теряли в два раза больше веса, чем те, кто этого не делал. Почему? Письменный отчет поможет вам определить проблемные области (например, полдник или утренний латте), где вы получаете больше калорий, чем вы предполагали. Это также повышает вашу осведомленность о том, что, почему и сколько вы едите, что помогает вам сократить бессмысленные перекусы. Держите под рукой блокнот или используйте приложение, чтобы отслеживать свое питание.

Станьте более активными

Физические упражнения помогут вам контролировать свой вес и улучшить чувствительность к инсулину. Самый простой способ начать заниматься спортом – гулять по 30 минут в день (или три занятия по 10 минут, если так проще). Вы также можете попробовать плавание, езду на велосипеде или любую другую деятельность средней интенсивности, которая заставляет вас слегка вспотеть и учащенно дышать.

Следующий шаг...

Узнайте, как похудеть и сохранить вес. Если ваша последняя попытка диеты не увенчалась успехом или жизненные события привели к тому, что вы набрали вес, не расстраивайтесь. Главное – найти план, который соответствует индивидуальным потребностям вашего организма, чтобы вы могли избежать распространенных ошибок в диете и добиться долгосрочного успеха в потере веса.

Глава 2: 7-дневный план питания для диабетиков

Если у вас диабет, планирование еды не должно быть рутинной работой. Мы делаем за вас тяжелую работу, готовя три блюда в день в течение недели. Все, что вам нужно сделать, это добавить гарниры, напитки и закуски, и ваш план готов!

1. Буррито с колбасой и яйцом

Ингредиенты

250 гр. куриной колбасы или из индейки

3 больших яйца

4 больших яичных белка

1 столовая ложка оливкового масла

2 чашки нарезанного свежего шпината

2 помидора, очищенных от семян и нарезанных

1 зубчик чеснока, измельченный

1/4 чайной ложки перца

6 лепешек из цельно зерновой муки (20 см), подогретых

Сальса (кетчуп), по желанию

Шаги

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием готовьте колбасу на среднем огне, пока она не перестанет розоветь и не развалится на крошки, 4—6 минут. Удалить из кастрюли.

2. В небольшой миске взбейте яйца и яичные белки до однородной массы. В ту же сковороду добавьте яйца; варите и помешивайте на среднем огне, пока яйца не загустеют и не останется жидкости. Удалить из кастрюли; при необходимости протрите сковороду.

3. В сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне. Добавьте шпинат, помидоры и чеснок; готовьте и помешивайте, пока шпинат не завянет, 2—3 минуты. Добавьте колбасу и яйца; прогреть. Посыпать перцем.

4. При подаче выложите $\frac{2}{3}$ стакана начинки по центру каждой лепешки. Заверните дно и бока лепешки поверх начинки и сверните рулетом. При желании подавайте с соусом.

Пищевая ценность

1 буррито: 258 калорий, 10 г жиров (2 г насыщенных жиров), 134 мг холестерина, 596 мг натрия, 24 г углеводов (1 г сахара, 4 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические обмены: 2 мяса средней жирности, 1— $\frac{1}{2}$ крахмала, $\frac{1}{2}$ жира.

2. Куриные цацики с огурцами

Ингредиенты

2 средних огурца

1/2 стакана обезжиренного простого греческого йогурта

2 столовые ложки майонеза

1/2 чайной ложки чесночной соли

3 чайные ложки нарезанного свежего укропа, разделенно-го

1 чашка нарезанной вареной куриной грудки

1 чашка нарезанных помидоров без семян (около 1 большого), разделенных на части

1/2 стакана свежего или замороженного горошка, размороженного

Шаги

1. Разрежьте каждый огурец вдоль пополам; выкопайте мякоть, оставив 1/4 дюйма. оболочка. В миске смешайте йогурт, майонез, чесночную соль и 1 чайную ложку укропа; аккуратно добавьте курицу, 3/4 стакана помидоров и горошек.

2. Выложите ложкой в огуречные оболочки. Сверху выложите оставшиеся помидоры и укроп.

Совет для здоровья: откажитесь от гороха и получите быстрый и освежающий обед или ужин с низким содержанием углеводов.

Пищевая ценность

2 половинки огурца с начинкой: 312 калорий, 12 г жи-

ров (2 г насыщенных жиров), 55 мг холестерина, 641 мг натрия, 18 г углеводов (10 г сахара, 6 г клетчатки), 34 г белка. Диабетические обмены: 4 постного мяса, 2 овоща, 2 жира, 1/2 крахмала.

3. Чипотле тертая говядина

Ингредиенты

1 чайная ложка оливкового масла

1 маленькая луковица, нарезанная

800 гр. нарезанных кубиками помидоров

1/4 стакана яблочного уксуса

1/4 стакана нарезанного перца чипотле в томатном соусе

плюс 2 чайные ложки соуса

6 зубчиков чеснока, измельченных

2 столовые ложки коричневого сахара

2 лавровых листа

1/2 чайной ложки молотого тмина

1/2 чайной ложки паприки

1/2 чайной ложки перца

1/4 чайной ложки молотой корицы

1 жаркое из говядины без костей (1 кг.)

5 чашек приготовленного коричневого риса

Тертый нежирный сыр чеддер и нежирная сметана по желанию

Шаги

1. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, нагрейте масло на среднем или сильном огне. Добавьте лук; варить и перемешивать 2—3 минуты или до готовности. Добавьте помидоры, уксус, перец с соусом, чеснок, коричневый сахар, лавровый лист и специи. Довести до кипения. Уменьшите огонь; варить без крышки 4—6 минут или пока не загустеет.

2. Поместите жаркое в 5-литровую кастрюлю. Мультиварка; добавить томатную смесь. Готовьте под крышкой на слабом огне 8—10 часов или пока мясо не станет мягким.

3. Выбросьте лавровый лист. Удалить жаркое; слегка охладить. Снимите жир с кулинарных соков. Измельчите говядину двумя вилками. Верните говядину и кулинарные соки в мультиварку; прогревать. Подавайте с рисом. По желанию посыпьте сверху сыром и сметаной.

Пищевая ценность

2/3 стакана смеси говядины с 1/2 стакана вареного риса (рассчитано без дополнительных ингредиентов): 345 калорий, 13 г жиров (4 г насыщенных жиров), 74 мг холестерина, 194 мг натрия, 31 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала.

4. Вафли из цельно зерновой муки

Ингредиенты

2 стакана цельно зерновой муки

2 столовые ложки сахара

3 чайные ложки разрыхлителя

1/2 чайной ложки соли

2 больших яйца, отдельно, комнатной температуры

1—3/4 стакана обезжиренного молока

1/4 стакана оливкового масла

1/2 стакана нарезанных орехов пекан

Шаги

1. Разогрейте вафельницу. Взбейте вместе первые 4 ингредиента. В другой миске взбейте яичные желтки, молоко и масло; добавьте к мучной смеси, помешивая, пока она не станет влажной.

2. В чистой миске взбейте яичные белки на средней скорости, пока они не станут крепкими, но не сухими. Сложить в тесто. Готовьте вафли в соответствии с указаниями производителя до золотистого цвета, посыпая тесто после заливки орехами пекан.

Пищевая ценность

2 вафли (4 дюйма): 241 калория, 14 г жиров (1 г насыщенных жиров), 48 мг холестерина, 338 мг натрия, 24 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 7 г белка. Диабетические обмены: 2—1/2 жира, 1—1/2 крахмала.

5. Азиатский салат

Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла

500 гр. фарша индейки

1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный

2 зеленых лука, тонко нарезанных

2 зубчика чеснока, измельченных

2 столовые ложки измельченного свежего базилика

2 столовые ложки сока лайма

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

1—2 столовые ложки чесночного соуса чили

1 столовая ложка сахара или смеси заменителей сахара, эквивалентная 1 столовой ложке сахара

12 листьев салата

1 средний огурец, нарезанный соломкой

1 средняя морковь, нарезанная соломкой

2 стакана зеленой фасоли

Шаги

1. В большой сковороде нагрейте масло на среднем огне. Добавьте индейку; варить 6—8 минут или пока он не перестанет быть розовым и не развалится на крошки. Добавьте халапеньо, зеленый лук и чеснок; готовить еще 2 минуты.

Добавьте базилик, сок лайма, соевый соус, чили-чесночный соус и сахар; прогревать.

2. Для подачи выложите смесь индейки в листья салата; сверху выложите огурец, морковь и фасоли. Выложите салат поверх начинки.

Перец (Острый)

При нарезке острого перца надевайте одноразовые перчатки; масла могут обжечь кожу. Избегайте прикосновений к лицу.

Пищевая ценность

3 обертки салата: 259 калорий, 12 г жиров (3 г насыщенных жиров), 78 мг холестерина, 503 мг натрия, 12 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 1 овощ, 1/2 крахмала, 1/2 жира.

6. Курица с овощами

Ингредиенты

1 кг. красного картофеля (около 6 средних), нарезанного кусочками размером 1,5 см.

1 большая луковица, крупно нарезанная

2 столовые ложки оливкового масла

3 зубчика чеснока, измельченных

1—1/4 чайной ложки соли, разделенной

1 столовая ложка измельченного свежего розмарина или
1 чайная ложка сушеного розмарина, измельченного и разделенного на части

3/4 чайной ложки перца, разделенного

1/2 чайной ложки паприки

6 куриных бедер без костей (1 кг.), кожица удалена

6 чашек свежего молодого шпината (около 180 гр.)

дольки лимона по желанию

Шаги

1. Разогрейте духовку до 220°C. В большой миске смешайте картофель, лук, масло, чеснок, 3/4 чайной ложки соли, 2 чайные ложки свежего розмарина или 1/2 чайной ложки сушеного розмарина и 1/2 чайной ложки перца; бросить в пальто. Перенесите на противень, покрытый кулинарным спреем.

2. В небольшой миске смешайте паприку и оставшуюся соль, розмарин и перец. Посыпьте курицу смесью паприки; разложить по овощам. Запекайте до тех пор, пока термометр, вставленный в курицу, не покажет 170—175°, а овощи не станут мягкими, 35—40 минут.

3. Выложите курицу на сервировочное блюдо; согреться. Сверху овощи посыпать шпинатом. Запекайте, пока овощи не станут мягкими, а шпинат не завянет, еще 8—10 минут. Перемешайте овощи; подавать с курицей. При желании подавайте со свежим розмарином и дольками лимона.

Пищевая ценность

1 куриное бедро с 1 чашкой овощей: 357 калорий, 14 г жиров (3 г насыщенных жиров), 87 мг холестерина, 597 мг натрия, 28 г углеводов (3 г сахара, 4 г клетчатки), 28 г белка. Диабетические заменители: 4 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1 овощ, 1 жир.

7. Компот из ревеня с йогуртом и миндалем

Ингредиенты

2 чашки мелко нарезанного свежего ревеня

1/4 стакана сахара

2 столовые ложки воды

3 чашки простого греческого йогурта пониженной жирности

2 столовые ложки меда

3/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного

Шаги

1. В небольшой кастрюле смешайте ревеня, сахар и воду. Довести до кипения. Уменьшите огонь; варите на медленном огне без крышки 10—15 минут или пока ревеня не станет мягким, время от времени помешивая. Переложите в миску; слегка охладить. Охладите до остывания.

2. В небольшой миске взбейте йогурт и мед до однород-

ной массы. Разложите по сервировочным тарелкам. Сверху залить компотом; посыпать миндалем.

Пищевая ценность

1/2 стакана йогурта с примерно 2 столовыми ложками компота и 2 столовыми ложками миндаля: 218 калорий, 8 г жиров (2 г насыщенных жиров), 7 мг холестерина, 49 мг натрия, 23 г углеводов (20 г сахара, 2 г клетчатки), 14 г белка. Диабетические заменители: 1 крахмал, 1 обезжиренное молоко, 1 жирный.

8. Суп из макарон

Ингредиенты

500 гр. постного говяжьего фарша (90% постности)

1 большой зеленый перец, нарезанный

1 средняя луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

2 банки (по 450 гр. каждая) нарезанных кубиками помидоров, без жидкости

2 банки (по 450 гр. каждая) говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия

1 банка (250 гр.) томатного соуса

1 чашка замороженной кукурузы

1/4 стакана томатной пасты

2 чайные ложки итальянской приправы

1/4 чайной ложки перца

2—1/2 чашки сырых спиральных макарон

1/2 стакана тертого сыра Пармезан

Шаги

1. В большой кастрюле готовьте говядину, зеленый перец и лук на среднем огне 6—8 минут или пока мясо не перестанет быть розовым, разбивая говядину на крошки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту. Осушать.

2. Добавьте помидоры, бульон, томатный соус, кукурузу, томатную пасту, итальянскую приправу и перец. Довести до кипения. Добавьте макароны. Вернитесь к кипению. Уменьшите огонь; варить под крышкой 10—12 минут или пока макароны не станут мягкими. Посыпать сыром.

Пищевая ценность

1—1/3 чашки: 280 калорий, 7 г жиров (3 г насыщенных жиров), 41 мг холестерина, 572 мг натрия, 35 г углеводов (8 г сахара, 4 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические заменители: 2 овоща, 2 постного мяса, 1—1/2 крахмала.

9. Кабачки с колбасой

Ингредиенты

500 гр. колбасок из курицы, снять оболочку

2 больших кабачка, нарезанных толщиной 1 см. куски

1 большая сладкая луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

1 банка (450 гр.) нарезанных кубиками помидоров без добавления соли, без жидкости

1/4 чайной ложки перца

2 чашки горячего приготовленного коричневого риса

Шаги

1. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, готовьте колбасу, кабачки и лук на средне-сильном огне 6—8 минут или пока колбаса не перестанет быть розовой, разбивая ее на крошки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту.

2. Добавьте помидоры и перец; довести до кипения. Уменьшите огонь; варите на медленном огне без крышки 4—5 минут или пока жидкость не выпарится, периодически помешивая. Подавайте с рисом.

Пищевая ценность

1—3/4 стакана колбасной смеси с 1/2 стакана вареного риса: 262 калории, 8 г жиров (2 г насыщенных жиров), 42 мг холестерина, 483 мг натрия, 33 г углеводов (7 г сахара, 3 г клетчатки), 15 г белка. Диабетические заменители: 2 постного мяса, 2 овоща, 1—1/2 крахмала.

10. Ночная овсянка

Ингредиенты

2 стакана овсяных хлопьев

1 стакан обезжиренного молока

1/4 стакана кленового сиропа

2 чайные ложки ванильного экстракта

1 стакан ванильного йогурта

1/2 стакана измельченных грецких орехов, поджаренных

Ассорти свежих фруктов

Шаги

1. В большой миске смешайте овсяные хлопья, молоко, сироп и ваниль. Охладите, накрыв крышкой, на ночь.

2. Непосредственно перед подачей добавьте йогурт. Сверху посыпьте грецкими орехами и фруктами.

Пищевая ценность

1/2 стакана (в расчете без фруктов): 249 калорий, 9 г жиров (1 г насыщенных жиров), 3 мг холестерина, 46 мг натрия, 36 г углеводов (16 г сахара, 3 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические обмены: 2—1/2 крахмала, 1 жир.

11. Салат с тунцом и белой фасолью

Ингредиенты

4 чашки свежей рукколы

1 банка (450 гр.) фасоли, промытой и осушенной
1 стакан помидоров, разрезанных пополам
1/2 маленькой красной луковицы, тонко нарезанной
1/3 стакана нарезанного жареного сладкого красного перца
1/3 стакана оливок без косточек
1/4 стакана нарезанного свежего базилика
3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
1/2 чайной ложки тертой цедры лимона
2 столовые ложки лимонного сока
1 зубчик чеснока, измельченный
1/8 чайной ложки соли
2 банки (по 150 гр. каждая) тунца в воде, слить воду

Шаги

1. Поместите первые 7 ингредиентов в большую миску. Взбейте вместе масло, цедру лимона, лимонный сок, чеснок и соль; полить салат. Добавьте тунец и осторожно перемешайте.

Пищевая ценность

2 чашки: 319 калорий, 16 г жиров (2 г насыщенных жиров), 30 мг холестерина, 640 мг натрия, 20 г углеводов (3 г сахара, 5 г клетчатки), 23 г белка. Диабетические обмены: 3 жира, 2 постного мяса, 1 крахмала, 1 овоща.

12—13. Яйца-пашот со спаржей

Ингредиенты

500 гр. свежей спаржи, обрезанной

1 столовая ложка оливкового масла

1 зубчик чеснока, измельченный

1 столовая ложка измельченного свежего эстрагона

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 столовая ложка сливочного масла

1/4 стакана панировочных сухарей с приправами

4 больших яйца

Шаги

1. Налейте 7 см. воды в большую сковороду с высоким бортиком; довести до кипения. Добавьте спаржу; готовьте без крышки 2—4 минуты или пока спаржа не станет ярко-зеленой. Достаньте спаржу и сразу опустите в ледяную воду. Слейте воду и высушите.

2. В отдельной большой сковороде нагрейте масло на среднем огне. Добавьте чеснок; варить и перемешивать 1 минуту. Добавьте спаржу, эстрагон, соль и перец; готовьте спаржу 2—3 минуты или пока она не станет мягкой и хрустящей, периодически переворачивая. Удалить из кастрюли; согреться. В той же сковороде растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте панировочные сухари; готовь-

те и перемешивайте 1—2 минуты или пока не поджарится. Снимите с огня.

3. Добавьте 5—7 см. пресной воды в ту же сковороду, в которой готовили спаржу. Довести до кипения; отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать легкое кипение. Разбейте холодные яйца по одному в небольшую миску; держа миску близко к поверхности воды, опустите яйцо в воду.

4. Готовьте яйца без крышки 3—4 минуты или до тех пор, пока белки полностью не затвердеют, а желтки не начнут густеть, но не станут твердыми. Шумовкой достаньте яйца из воды; подавайте со спаржей. Посыпьте поджаренными панировочными сухарями.

Пищевая ценность

1 порция: 170 калорий, 12 г жиров (4 г насыщенных жиров), 194 мг холестерина, 513 мг натрия, 8 г углеводов (2 г сахара, 1 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические заменители: 1—1/2 жира, 1 овощ, 1 мясо средней жирности.

14. Сэндвичи с ростбифом

Ингредиенты

500 гр. нарезанного ростбифа

8 ломтиков хлеба чиабатта или лаваш

2 чашки свежей рукколы

2 чашки салата

4 чайные ложки оливкового масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка белого винного уксуса
1—1/2 чайной ложки подготовленного хрена

Шаги

1. Выложите ростбиф на ломтики чиабатты. В большой миске смешайте рукколу и салат. В небольшой миске взбейте оставшиеся ингредиенты до однородной массы. Полить зеленью; бросить в пальто. Выложите поверх говядины; подавать немедленно.

Пищевая ценность

1 бутерброд с открытым лицом: 150 калорий, 5 г жиров (1 г насыщенных жиров), 32 мг холестерина, 422 мг натрия, 14 г углеводов (1 г сахара, 1 г клетчатки), 14 г белка. Диабетические заменители: 2 постного мяса, 1 крахмал, 1/2 жира.

15. Свиные отбивные с грибами

Ингредиенты

4 отбивные из свиной корейки без костей (по 180 гр. каждая)

3/4 чайной ложки соли, разделенной

1/8 чайной ложки белого перца

3 чайные ложки сливочного масла, разделенные

300 гр. нарезанных свежих грибов

1/2 стакана сухого белого вина или куриного бульона

1/2 чайной ложки сушеного эстрагона

Шаги

1. Посыпьте свинину 1/2 чайной ложки соли и белого перца. В большой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте 2 чайные ложки сливочного масла на среднем огне. Добавьте свиные отбивные; готовьте по 5—6 минут с каждой стороны. Удалить из кастрюли.

2. В той же сковороде нагрейте оставшееся сливочное масло на средне-сильном огне. Добавьте грибы; варить и перемешивать 6—8 минут или до готовности. Добавьте вино, эстрагон и оставшуюся соль, помешивая, чтобы кусочки подрумянились на сковороде. Довести до кипения; варить, пока жидкость не уменьшится вдвое. Верните отбивные в кастрюлю; прогреть.

Пищевая ценность

1 свиная отбивная с 1/3 стакана грибов: 299 калорий, 13 г жиров (5 г насыщенных жиров), 89 мг холестерина, 515 мг натрия, 4 г углеводов (1 г сахара, 1 г клетчатки), 35 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 1 овощ, 1/2 жира.

16. День 6. Завтрак: куриная колбаска с яблоком

Ингредиенты

- 1 большое кисловатое яблоко, очищенное и нарезанное кубиками
- 2 чайные ложки приправы для птицы
- 1 чайная ложка соли
- 1/4 чайной ложки перца
- 500 гр. куриного фарша

Шаги

1. В большой миске смешайте первые 4 ингредиента. Покрошите смесь курицей и слегка, но тщательно перемешайте. Сформируйте восемь 7-сантиметровых котлет.
2. В большой, смазанной маслом чугунной или другой тяжелой сковороде жарьте котлеты на среднем огне, пока они не перестанут быть розовыми, по 5—6 минут с каждой стороны. При необходимости слейте воду.

Пищевая ценность

1 котлета с колбасой: 92 калории, 5 г жиров (1 г насыщенных жиров), 38 мг холестерина, 328 мг натрия, 4 г углеводов (3 г сахара, 1 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические обмены: 1 мясо средней жирности.

17. Суп с фрикадельками из кускуса

Ингредиенты

500 гр. постного говяжьего фарша

2 чайные ложки сушеного базилика

2 чайные ложки сушеного орегано

1/2 чайной ложки соли

1 большая луковица, мелко нарезанная

2 чайные ложки оливкового масла

1 пучок листовой капусты, нарезанной (8 чашек)

1 пучок капусты, нарезанной (8 чашек)

2 литра овощного бульона

1 столовая ложка белого винного уксуса

1/2 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца

1/4 чайной ложки перца

1 упаковка (250 гр.) кускуса

Шаги

1. В небольшой миске смешайте говядину, базилик, орегано и соль. Придайте форму фрикаделькам размером 1 см. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, поджарьте фрикадельки; осушать. Достаньте фрикадельки и отложите в сторону.

2. В той же сковороде обжарьте лук на масле. Добавьте зелень и капусту; варить еще 6—7 минут или пока не завянет.

2. В сковороде смешайте смесь зелени, фрикадельки, бульон, уксус, перцовые хлопья и перец. Довести до кипения. Уменьшите огонь; накройте крышкой и тушите 10 минут.

Вернитесь к кипению. Добавьте кускус. Уменьшите огонь; накройте крышкой и тушите, помешивая один раз, пока кускус не станет мягким, 10—15 минут.

Пищевая ценность

1 чашка: 202 калории, 5 г жиров (2 г насыщенных жиров), 28 мг холестерина, 583 мг натрия, 26 г углеводов (1 г сахара, 2 г клетчатки), 13 г белка. Диабетические заменители: 1—1/2 крахмала, 1 овощ, 1 постное мясо.

18. Фаршированный перец

Ингредиенты

8 перцев

1 банка (450 гр.) черной фасоли, промытой и осушенной

1 средний кабачок, нарезанный

1 маленькая красная луковица, нарезанная

4 зубчика чеснока, измельченных

1 банка (450 гр.) кукурузы, слить воду

1 банка (450 гр.) помидоров, без жидкости

1 чашка приготовленного коричневого риса

1 столовая ложка молотого тмина

От 1 до 1—1/2 чайной ложки молотого перца чили

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 чашка тертой смеси мексиканских сыров с пониженным

содержанием жира, разделенная
3 зеленых лука, нарезанных
1/2 стакана нежирной сметаны

Шаги

1. Жарьте перец на огне размером 3 дюйма, пока кожа не начнет вздуваться, около 5 минут. Щипцами поверните перец на четверть оборота. Жарьте и вращайте, пока все стороны не покроются вздутиями и не почернеют. Сразу поместите перец в большую миску; накройте крышкой и дайте постоять 20 минут.

2. Тем временем в небольшой миске крупно разомните черную фасоль; отложить. В большой сковороде с антипригарным покрытием обжарьте и перемешайте кабачки и лук до готовности. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту. Добавьте кукурузу, помидоры, рис, приправы и фасоль. Снимите с огня; добавьте 1/2 стакана сыра. Отложите в сторону.

3. Разогрейте духовку до 190° С. Очистите перец от обгоревшей кожицы и выбросьте. Разрежьте каждый перец вдоль, оставив стебель нетронутым; выбросьте мембраны и семена. Выложите примерно 2/3 стакана начинки в каждый перец.

4. Поместите перцы в форму для выпечки, покрытая кулинарным спреем. Выпекайте до полного прогрева, 18—22 минуты, посыпая зеленым луком и оставшимся сыром в течение последних 5 минут запекания. Подавайте со сметаной.

Пищевая ценность

1 фаршированный перец: 223 калории, 5 г жиров (2 г насыщенных жиров), 15 мг холестерина, 579 мг натрия, 32 г углеводов (9 г сахара, 7 г клетчатки), 11 г белка. Диабетические заменители: 2 овоща, 1 крахмал, 1 постное мясо, 1 жир.

19. Лимонное парфе с семенами чиа

Ингредиенты

2 чашки простого греческого йогурта пониженной жирности

1/4 стакана нектара агавы или меда

2 столовые ложки лимонного сока

2 чайные ложки тертой цедры лимона

2 столовые ложки семян чиа или молотого льняного семени

1 чайная ложка ванильного экстракта

1 чашка свежей малины

1 чашка свежей черники

Шаги

Смешайте первые 6 ингредиентов. Выложите половину йогуртовой смеси в 4 маленьких стакана для парфе или формочек для заварного крема. Сверху выложите половину ягод. Повторите слои.

Пищевая ценность

1 порция: 214 калорий, 4 г жиров (2 г насыщенных жиров), 7 мг холестерина, 48 мг натрия, 33 г углеводов (26 г сахара, 5 г клетчатки), 13 г белка. Диабетические заменители. 1—1/2 крахмала, 1/2 фруктов, 1/2 обезжиренного молока.

20. Роллы с индейкой и абрикосами

Ингредиенты

1/2 стакана сливочного сыра пониженной жирности

3 столовые ложки абрикосового варенья

4 лепешки из цельно зерновой муки (20 см.), комнатной температуры

250 гр. нарезанной отварной индейки или курицы

2 чашки свежей рукколы или молодого шпината

Шаги

В небольшой миске смешайте сливочный сыр и варенье. Выложите примерно 2 столовые ложки на каждую лепешку с точностью до 1 см. от краев. Выложить слой индейки и рукколы. Плотнo сверните рулетом. Подавайте сразу или накройте крышкой и поставьте в холодильник до подачи.

Пищевая ценность

1 упаковка: 312 калорий, 10 г жиров (4 г насыщенных жи-

ров), 41 мг холестерина, 655 мг натрия, 33 г углеводов (8 г сахара, 2 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические обмены: 2 крахмала, 2 постного мяса, 1 жир.

21. Лосось с овощным соте

Ингредиенты

6 филе лосося (по 120 гр. каждое)

1/2 стакана лимонного сока

1/2 стакана сока лайма

1 чайная ложка приправы для морепродуктов

1/4 чайной ложки соли

2 средних сладких красных перца, нарезанных ломтиками

2 средних сладких желтых перца, нарезанных ломтиками

1 большая красная луковица, разрезанная пополам и нарезанная ломтиками

2 чайные ложки оливкового масла

1 упаковка (300 гр.) замороженной кукурузы, размороженной

2 чашки молодых грибов, разрезанных пополам

2 чашки нарезанной свежей спаржи (кусочки по 2,5 см.)

2 столовые ложки измельченного свежего эстрагона или

2 чайные ложки сушеного эстрагона

Шаги

1. Поместите лосося в форму для выпечки; добавить со-

ки лимона и лайма. Посыпьте приправой для морепродуктов и солью. Запекайте без крышки при температуре 425°C, пока рыба не будет легко отделяться вилкой, 10—15 минут.

2. Тем временем в большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, обжарьте перец и лук на масле в течение 3 минут. Добавьте кукурузу, грибы и спаржу; готовьте и помешивайте, пока овощи не достигнут желаемой степени готовности, еще 3—4 минуты. Добавьте эстрагон. Подавайте с лососем.

Пищевая ценность

1 филе с 1—1/4 стакана овощей: 329 калорий, 15 г жиров (3 г насыщенных жиров), 67 мг холестерина, 283 мг натрия, 25 г углеводов (7 г сахара, 4 г клетчатки), 27 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1—1/2 жира.

Глава 3: 59 вкусных рецептов для диабетиков

Эти рецепты, содержащие максимум 40 г углеводов на порцию, поэтому являются наиболее восхитительным способом удовлетворить ваши потребности в диете при диабете. И что самое приятное, они понравятся даже членам семьи, не страдающим диабетом.

1. Болгарский перец, фаршированный индейкой

Ингредиенты

5 средних зеленых, красных или желтых перцев

2 чайные ложки оливкового масла

500 гр. фарша индейки или курицы

1 большая луковица, нарезанная

1 зубчик чеснока, измельченный

2 чайные ложки молотого тмина

1 чайная ложка итальянской приправы

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

2 средних помидора, мелко нарезанных

1—3/4 стакана тертого безлактозного сыра со вкусом чеддера или другого сыра

1—1/2 стакана мягких панировочных сухарей
1/4 чайной ложки паприки

Шаги

1. Разогрейте духовку до 325°. Разрежьте перец вдоль пополам; удалить семена. Поместите в форму покрытой кулинарным спреем.

2. В большой сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне. Готовьте и покрошите индейку с луком, чесноком и приправами на средне-сильном огне, пока мясо не перестанет быть розовым, 6—8 минут. Немного охладить. Добавьте помидоры, сыр и панировочные сухари.

3. Наполните половинки перца смесью индейки. Посыпать паприкой. Запекайте без крышки, пока начинка не прогреется и перец не станет мягким, 20—25 минут.

Пищевая ценность

2 фаршированные половинки перца: 323 калории, 10 г жиров (0 насыщенных жиров), 45 мг холестерина, 771 мг натрия, 20 г углеводов (6 г сахара, 4 г клетчатки), 40 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 2 овоща, 1 крахмал, 1/2 жира.

2. Курица с цветной капустой и рисом

Ингредиенты

1 свежий ананас, очищенный от сердцевины и нарезанный кубиками (около 3 чашек), разделенный на части

1/2 стакана простого или кокосового греческого йогурта

2 столовые ложки плюс 1/2 стакана нарезанной свежей кинзы, разделенной

3 столовые ложки сока лайма, разделенные

3/4 чайной ложки соли, разделенной

1/4 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца

1/8 чайной ложки порошка чили

4 половинки куриной грудки без костей и кожи (по 180 гр. каждая)

3 стакана свежих соцветий цветной капусты (около 1/2 небольшой цветной капусты)

1 столовая ложка оливкового масла

1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная

Дополнительно: поджаренный подслащенный тертый кокос или дольки лайма.

Шаги

1. Для маринада поместите в кухонный комбайн 1 стакан ананаса, йогурт, по 2 столовые ложки сока кинзы и лайма, 1/4 чайной ложки соли, перцовые хлопья и порошок чили; процесс до смешивания. В большой миске перемешайте курицу с маринадом; поставить в холодильник под крышкой на 1—3 часа.
2. В чистом кухонном комбайне измельчите цветную ка-

пусту до тех пор, пока она не станет напоминать рис (не перерабатывайте). В большой сковороде нагрейте масло на среднем или сильном огне; обжарьте лук, пока он не подрумянится, 3—5 минут. Добавьте цветную капусту; готовьте и перемешивайте, пока не подрумянится, 5—7 минут. Добавьте 1 стакан ананаса, оставшуюся 1 столовую ложку сока лайма и 1/2 чайной ложки соли; варить под крышкой на среднем огне, пока цветная капуста не станет мягкой, 3—5 минут. Добавьте оставшуюся 1/2 стакана кинзы. Держите в тепле.

3. Разогрейте гриль или духовку. Слейте воду с курицы, слив маринад. Поместите курицу на смазанную маслом решетку для гриля и поставьте на средний огонь или в смазанную маслом форму, застеленную фольгой. Жарьте на гриле под крышкой или запекайте в духовке 4—6 минут с каждой стороны. Дайте постоять 5 минут перед нарезкой.

Для подачи разложите смесь цветной капусты по 4 тарелкам. Сверху выложите курицу, оставшийся 1 стакан ананаса и, при желании, кокос и дольки лайма.

Пищевая ценность

1 порция: 325 калорий, 10 г жиров (3 г насыщенных жиров), 100 мг холестерина, 529 мг натрия, 22 г углеводов (15 г сахара, 4 г клетчатки), 38 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 1 фрукт, 1 овощ, 1 жир.

3. Свиные отбивные в мультиварке

Ингредиенты

1/2 стакана муки общего назначения, разделенной

1/2 чайной ложки молотой горчицы

1/2 чайной ложки смеси чеснока и перца

1/4 чайной ложки приправленной соли

4 свиные отбивные без костей (по 4 унции каждая)

2 столовые ложки оливкового масла

500 мл. куриного бульона

Шаги

1. В неглубокой миске смешайте 1/4 стакана муки, горчицу, чесночный перец и соль. Добавляйте свиные отбивные по одной и перемешивайте, чтобы они покрылись слоем. На большой сковороде обжарьте отбивные на масле с обеих сторон.

2. Мультиварка. Залить бульоном отбивные. Готовьте под крышкой на слабом огне 2—3 часа или пока мясо не станет мягким.

3. Выложите свинину на сервировочную тарелку и сохраните в тепле. Взбейте оставшуюся муку с кулинарным соусом до получения однородной массы; готовьте под крышкой на сильном огне, пока соус не загустеет.

Пищевая ценность

1 свиная отбивная: 279 калорий, 14 г жиров (3 г насыщен-

ных жиров), 57 мг холестерина, 606 мг натрия, 12 г углеводов (1 г сахара, 0 клетчатки), 24 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 1—1/2 жира, 1 крахмал.

4. Лосось с зеленой фасолью

Ингредиенты

4 филе лосося (по 180 г каждое)

1 столовая ложка сливочного масла

2 столовые ложки коричневого сахара

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

2 столовые ложки дижонской горчицы

1 столовая ложка оливкового масла

1/2 чайной ложки перца

1/8 чайной ложки соли

500 г свежей зеленой фасоли, обрезанной

Шаги

1. Разогрейте духовку до 220°. Поместите филе на противень, покрытый кулинарным спреем. В небольшой сковороде растопите сливочное масло; добавьте коричневый сахар, соевый соус, горчицу, масло, перец и соль. Половиной смеси смажьте лосося.

2. Поместите зеленую фасоль в большую миску; сбрызни-

те оставшейся смесью коричневого сахара и перемешайте. Вокруг филе разложите зеленую фасоль. Запекайте до тех пор, пока рыба не начнет легко отслаиваться вилкой, а стручковая фасоль не станет хрустящей и нежной, 14—16 минут.

Пищевая ценность

1 филе с 3/4 стакана зеленой фасоли: 394 калории, 22 г жира (5 г насыщенных жиров), 93 мг холестерина, 661 мг натрия, 17 г углеводов (10 г сахара, 4 г клетчатки), 31 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 1—1/2 жира, 1 овощ, 1/2 крахмала.

5. Запеканка с фрикадельками

Ингредиенты

1 средняя тыква (около 2 кг)
1/2 чайной ложки соли, разделенной
1/2 чайной ложки семян фенхеля
1/4 чайной ложки молотого кориандра
1/4 чайной ложки сушеного базилика
1/4 чайной ложки сушеного орегано
500 г постного говяжьего фарша
2 чайные ложки оливкового масла
1 средняя луковица, нарезанная
1 зубчик чеснока, измельченный
2 стакана нарезанной зелени капусты

- 1 чашка нарезанного свежего шпината
- 1 чашка сыра рикотта пониженной жирности
- 2 помидора, нарезанных
- 1 стакан соуса для пасты
- 1 чашка тертого сыра моцарелла

Шаги

1. Разрежьте тыкву вдоль пополам; отказаться от семян. Положите половинки на тарелку, пригодную для использования в микроволновой печи, срезом вниз. Готовьте в микроволновой печи без крышки на максимальной мощности до готовности в течение 15—20 минут. Немного охладить.
2. Разогрейте духовку до 180°. Смешайте 1/4 чайной ложки соли с оставшимися приправами; добавьте к говядине, слегка, но тщательно перемешав. Придайте форму размером 2,5 см. В большой сковороде обжарьте фрикадельки на среднем огне; удалить из кастрюли.
3. В той же сковороде нагрейте масло на среднем огне; обжарьте лук до мягкости, 3—4 минуты. Добавьте чеснок; варить и перемешивать 1 минуту. Добавьте зелень, шпинат, рикотту и оставшуюся соль; снять с огня.
4. С помощью вилки отделите тыквы-спагетти на пряди; перемешайте со смесью зелени. Перенесите на смазанную маслом форму для выпечки. Сверху выложите помидоры, фрикадельки, соус и сыр. Запекайте без крышки до полной готовности фрикаделек, 30—35 минут.

Пищевая ценность

1 порция: 304 калории, 14 г жиров (6 г насыщенных жиров), 69 мг холестерина, 590 мг натрия, 19 г углеводов (10 г сахара, 4 г клетчатки), 25 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 жира, 1—1/2 крахмала.

6. Курица с пармезаном и артишоками

Ингредиенты

4 половинки куриной грудки без костей и кожи (по 180 г каждая)

3 чайные ложки оливкового масла, разделенные

1 чайная ложка сушеного розмарина, измельченного

1/2 чайной ложки сушеного тимьяна

1/2 чайной ложки перца

800 г сердцевин артишоков, разрезать на четвертинки

1 средняя луковица, крупно нарезанная

1/2 стакана белого вина или куриного бульона с пониженным содержанием натрия

2 зубчика чеснока, нарезанных

1/4 стакана тертого сыра Пармезан

1 лимон, разрезанный на 8 ломтиков

2 зеленых лука, тонко нарезанных

Шаги

1. Разогрейте духовку до 190°. Поместите курицу в форму для выпечки, покрытой кулинарным спреем; сбрызнуть 1—1/2 чайной ложки масла. В небольшой миске смешайте розмарин, тимьян и перец; посыпьте половиной курицы.

2. В большой миске смешайте сердцевинки артишоков, лук, вино, чеснок, оставшееся масло и оставшуюся смесь трав; бросить в пальто. Разложите вокруг курицы. Посыпать курицу сыром; сверху положите ломтики лимона.

3. Запекайте 20—25 минут. Посыпаем зеленым луком.

Пищевая ценность

1 половина куриной грудки с 3/4 стакана смеси артишоков: 339 калорий, 9 г жиров (3 г насыщенных жиров), 98 мг холестерина, 667 мг натрия, 18 г углеводов (2 г сахара, 1 г клетчатки), 42 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 1 овощ, 1 жир, 1/2 крахмала.

7. Салат со шпинатом и лососем

Ингредиенты

1 филе лосося (180 г)

2 столовые ложки бальзамического винегрета, разделенные

3 чашки свежего молодого шпината

1/4 стакана нарезанного кубиками авокадо

1 столовая ложка измельченных грецких орехов, поджаренных

ренных

1 столовая ложка поджаренных ядер подсолнечника

1 столовая ложка сушеной клюквы

Шаги

1. Полейте лосося 1 столовой ложкой винегрета. Поместите на противень, смазанный кулинарным спреем. Жарьте на огне на расстоянии 3—4 дюймов в течение 10—15 минут или до тех пор, пока рыба не станет легко отделяться вилкой.

2. Разрезать лосося на 2 части.

3. Тем временем в большой миске перемешайте шпинат с оставшейся 1 столовой ложкой винегрета. Разделите между 2 тарелками. Сверху выложите лосось, авокадо, грецкие орехи, ядра подсолнечника и клюкву.

Пищевая ценность

1 порция: 265 калорий, 18 г жиров (3 г насыщенных жиров), 43 мг холестерина, 261 мг натрия, 10 г углеводов (4 г сахара, 3 г клетчатки), 18 г белка. Диабетические обмены: 2 мяса средней жирности, 2 жирных, 1 овощной.

8. Салат с креветками и авокадо

Ингредиенты

500 г очищенных и приготовленных креветок, крупно нарезанных

- 2 помидора, очищенных от семян и нарезанных
- 2 зеленых лука, нарезанных
- 1/4 стакана мелко нарезанного красного лука
- 1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный
- 1 болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный
- 2 столовые ложки измельченной свежей кинзы
- 2 столовые ложки сока лайма
- 2 столовые ложки приправленного рисового уксуса
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка приправы
- 3 средних спелых авокадо, очищенных и нарезанных кубиками
- Листья салата
- Дольки лайма

Шаги

1. Поместите первые 7 ингредиентов в большую миску. Смешать сок лайма, уксус, масло и приправу; перемешайте со смесью креветок. Охладите под крышкой, чтобы ароматы смешались, около 1 часа.
2. При подаче аккуратно добавьте авокадо. Подавайте с салатом или в листьях салата. Подавайте с дольками лайма.

Пищевая ценность

3/4 стакана смеси авокадо: 252 калории, 16 г жиров (2 г насыщенных жиров), 115 мг холестерина, 523 мг натрия, 11 г

углеводов (3 г сахара, 5 г клетчатки), 17 г белка. Диабетические обмены: 3 жира, 2 постного мяса, 1/2 крахмала.

9. Курица и овощами

Ингредиенты

1 кг красного картофеля (около 6 средних), нарезанного кусочками.

1 большая луковица, крупно нарезанная

2 столовые ложки оливкового масла

3 зубчика чеснока, измельченных

1—1/4 чайной ложки соли, разделенной

1 столовая ложка измельченного свежего розмарина или

1 чайная ложка сушеного розмарина, измельченного и разделенного на части

3/4 чайной ложки перца, разделенного

1/2 чайной ложки паприки

6 куриных бедер без костей (около 1,2 кг), кожица удалена

6 чашек свежего молодого шпината (около 180 г)

дольки лимона по желанию

Шаги

1. Разогрейте духовку до 220°. В большой миске смешайте картофель, лук, масло, чеснок, 3/4 чайной ложки соли, 2 чайные ложки свежего розмарина или 1/2 чайной ложки сушеного розмарина и 1/2 чайной ложки перца; бросить в пальто.

Перенесите на противень, покрытый кулинарным спреем.

2. В небольшой миске смешайте паприку и оставшуюся соль, розмарин и перец. Посыпьте курицу смесью паприки; разложить по овощам. Запекайте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, 35—40 минут.

3. Выложите курицу на сервировочное блюдо; согреться. Сверху овощи посыпать шпинатом. Запекайте, пока овощи не станут мягкими, а шпинат не завянет, еще 8—10 минут. Перемешайте овощи; подавать с курицей. При желании подавайте со свежим розмарином и дольками лимона.

Пищевая ценность

1 куриное бедро с 1 чашкой овощей: 357 калорий, 14 г жиров (3 г насыщенных жиров), 87 мг холестерина, 597 мг натрия, 28 г углеводов (3 г сахара, 4 г клетчатки), 28 г белка. Диабетические заменители: 4 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1 овощ, 1 жир.

10. Жаркое из говядины и перца

Ингредиенты

500 г стейка из говяжьей вырезки, нарезанного тонкими полосками

1 столовая ложка измельченного свежего корня имбиря

3 зубчика чеснока, измельченных, разделенных на части

1/4 чайной ложки перца

3/4 чайной ложки соли, разделенной

1 чашка светлого кокосового молока

2 столовые ложки сахара

1 столовая ложка соуса чили

1/2 чайной ложки тертой цедры лайма

2 столовые ложки сока лайма

2 столовые ложки оливкового масла, разделенные

1 большой сладкий красный перец, нарезанный тонкими

полосками

1/2 средней красной луковицы, тонко нарезанной

1 перец халапеньо, очищенный от семян и тонко нарезанный

4 чашки свежего молодого шпината

2 зеленых лука, тонко нарезанных

2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы

Шаги

1. В большой миске перемешайте говядину с имбирем, 2 зубчиками чеснока, перцем и 1/2 чайной ложки соли; дайте постоять 15 минут. Тем временем в небольшой миске взбейте кокосовое молоко, сахар, соус чили, цедру лайма, сок лайма и оставшуюся 1/4 ч. л. соли до однородности.

2. В большой сковороде нагрейте 1 столовую ложку масла на средне-сильном огне. Добавьте говядину; обжаривайте, пока не перестанет быть розовым, 2—3 минуты. Удалить

из кастрюли.

3. Обжарьте красный перец, красный лук, халапеньо и оставшийся зубчик чеснока в оставшейся 1 ст. масла, пока овощи не станут хрустящими и мягкими, 2—3 минуты. Добавьте смесь кокосового молока; прогреть. Добавьте шпинат и говядину; готовьте, пока шпинат не завянет, а говядина не прогреется, время от времени помешивая. Посыпаем зеленым луком и кинзой.

Пищевая ценность

3/4 стакана: 312 калорий, 16 г жиров (5 г насыщенных жиров), 46 мг холестерина, 641 мг натрия, 15 г углеводов (10 г сахара, 2 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 2 жира, 1 овощ, 1/2 крахмала.

11. Сэндвичи с курицей

Ингредиенты

1 средняя луковица, мелко нарезанная

1 банка (180 г) томатной пасты

1/4 стакана куриного бульона с пониженным содержанием натрия

2 столовые ложки коричневого сахара

1 столовая ложка яблочного уксуса

1 столовая ложка желтой горчицы

1 столовая ложка вустерширского соуса

2 зубчика чеснока, измельченных

2 чайные ложки порошка чили

3/4 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки кайенского перца

75 г куриных грудок без кожи и костей

6 целых зерновых булочек для гамбургеров, разделенных на части

Шаги

1. В небольшой миске смешайте первые 11 ингредиентов. Поместите курицу в 3-квартальную кастрюлю. Мультиварка. Полить сверху соусом.

2. Готовьте под крышкой на медленном огне, пока курица не станет мягкой, 4—5 часов. Удалить курицу; слегка охладить. Измельчите мясо 2 вилками. Вернитесь в мультиварку; прогреть. Подавайте на булочках.

Пищевая ценность

1 бутерброд: 296 калорий, 5 г жиров (1 г насыщенных жиров), 63 мг холестерина, 698 мг натрия, 35 г углеводов (12 г сахара, 5 г клетчатки), 29 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала.

12. Свиные отбивные с яблоками и луком

Ингредиенты

4 отбивные из свиной корейки без костей (по 180 г каждая)

3 средних яблока, нарезанных дольками

1 большая луковица, нарезанная тонкими дольками

1/4 стакана воды

1/3 стакана бальзамического винегрета

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

Шаги

1. Поставьте большую сковороду с антипригарным покрытием на средний огонь; коричневые свиные отбивные с обеих сторон, около 4 минут. Удалить из кастрюли.

2. В той же сковороде смешайте яблоки, лук и воду. Положите свиные отбивные на яблочную смесь; полить отбивные винегретом. Посыпать солью и перцем. Уменьшите огонь; варить под крышкой 3—5 минут.

Пищевая ценность

1 свиная отбивная с 3/4 стакана яблочной смеси: 360 калорий, 15 г жиров (4 г насыщенных жиров), 82 мг холестерина, 545 мг натрия, 22 г углеводов (15 г сахара, 3 г клетчатки), 33 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 1 фрукт, 1 жир.

13. Стейк с жареным рисом

Ингредиенты

2 больших яйца, слегка взбитых

2 чайные ложки оливкового масла

1 стейк из говяжьей вырезки (350 г), нарезанный тонкими полосками

4 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия, разделенные

1 упаковка (350 г) смеси салата из капусты и брокколи

1 чашка замороженного горошка

2 столовые ложки тертого свежего корня имбиря

3 зубчика чеснока, измельченных

2 чашки приготовленного коричневого риса

4 зеленых лука, нарезанных

Шаги

1. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, готовьте и перемешивайте яйца на среднем огне, пока не останется жидкости, разбивая яйца на мелкие кусочки. Удалить из кастрюли; при необходимости протрите сковороду.

2. В той же сковороде нагрейте масло на среднем или сильном огне. Добавьте говядину; жарить в раскаленном масле 1—2 минуты или пока не перестанет быть розовым.

3. Добавьте 1 столовую ложку соевого соуса; удалить из кастрюли.

4. Добавьте в сковороду смесь салата из капусты, горох, имбирь и чеснок; готовьте и помешивайте, пока смесь салата из капусты не станет хрустящей и нежной. Добавьте рис и оставшийся соевый соус, перемешайте рис с овощной смесью; прогревать. Добавьте приготовленные яйца, говядину и зеленый лук; прогревать.

Пищевая ценность

1—1/2 чашки: 346 калорий, 9 г жиров (3 г насыщенных жиров), 140 мг холестерина, 732 мг натрия, 36 г углеводов (5 г сахара, 6 г клетчатки), 29 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1 овощ, 1/2 жира.

14. Итальянское горячее блюдо

Ингредиенты

1—1/2 стакана сырых мульти зерновых макарон с галстуком-бабочкой (около 12 г)

500 г постного говяжьего фарша

1 чашка нарезанных свежих грибов, разделенных

1/2 стакана нарезанного лука

1/2 стакана нарезанного зеленого перца

1 чайная ложка сушеного орегано

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/4 чайной ложки лукового порошка

1/8 чайной ложки перца

1 банка (450 г) томатного соуса

1/2 стакана тертого сыра моцарелла, разделенного на части

2 столовые ложки тертого сыра Пармезан, разделенного на части

Шаги

1. Разогрейте духовку до 180°. Приготовьте макароны в соответствии с указаниями на упаковке до состояния «аль денте»; осушить.

2. Тем временем в большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, обжарьте и покрошите говядину с 1/2 стакана грибов, луком и зеленым перцем на средне-сильном огне, пока она не перестанет быть розовой, 5—7 минут. Добавьте приправы и томатный соус; довести до кипения. Уменьшите огонь; варить под крышкой 15 минут.

3. Поместите макароны в форму размером 8 дюймов. квадратная форма для выпечки, смазанная кулинарным спреем. Сверху полейте мясным соусом и оставшимися грибами. Посыпьте 1/4 стакана сыра моцарелла и 1 столовой ложкой сыра пармезан.

4. Выпекать под крышкой 35 минут. Раскрыть; посыпать оставшимся сыром. Выпекайте, пока не прогреется и сыр не расплавится, 5—10 минут.

Пищевая ценность

1 порция: 394 калории, 15 г жиров (6 г насыщенных жиров), 82 мг холестерина, 704 мг натрия, 32 г углеводов (5 г сахара, 5 г клетчатки), 34 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала, 2 овоща, 1/2 жира.

15. Говядина на гриле

Ингредиенты

500 г постного говяжьего фарша

1 маленькая луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

1 банка (120 г) нарезанного зеленого перца чили

1/4 стакана кетчупа

1/4 чайной ложки молотого тмина

6 лепешек из цельно зерновой муки (20 см)

3/4 стакана тертого сыра

Сметана пониженной жирности

Шаги

1. В большой сковороде готовьте говядину, лук и чеснок на среднем огне 6—8 минут или пока говядина не перестанет быть розовой, а лук не станет мягким, разбивая говядину на крошки; осушать. Добавьте чили, соль и тмин.

2. Выложите 1/2 стакана говяжьей смеси по центру каждой лепешки; сверху посыпьте 2 столовыми ложками сыра.

3. Заверните дно и бока лепешки вверх начинки и сверните

рулетом.

Положите говядину на решетку для гриля швом вниз. Жарьте на гриле под крышкой на средне-слабом огне 10—12 минут или до хрустящей корочки и подрумянивания, перевернув один раз. По желанию подавайте со сметаной.

Пищевая ценность

1 рецепт: 295 калорий, 12 г жиров (5 г насыщенных жиров), 60 мг холестерина, 370 мг натрия, 25 г углеводов (1 г сахара, 4 г клетчатки), 22 г белка. Диабетические обмены: 2 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1 жир.

16. Курица со шпинатом

Ингредиенты

4 половинки куриной грудки без костей и кожи (по 180 г каждая)

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка сливочного масла

180 г свежего молодого шпината

1 чашка кетчупа

Шаги

1. Отбейте курицу молотком для мяса до толщины 1,5 см толщина. В большой сковороде нагрейте растительное и сливочное масло на среднем огне. Готовьте курицу, пока она

не перестанет быть розовой, по 5—6 минут с каждой стороны. Снимите и сохраните в тепле.

2. Добавьте в сковороду шпинат и соль; готовьте и помешивайте, пока шпинат не завянет, 3—4 минуты. Подавайте с курицей.

Пищевая ценность

1 половина куриной грудки с 1/3 стакана смеси шпината: 297 калорий, 14 г жиров (4 г насыщенных жиров), 102 мг холестерина, 376 мг натрия, 6 г углеводов (2 г сахара, 1 г клетчатки), 36 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 2 жира, 1 овощ.

17. Лазанья

Ингредиенты

9 цельно зерновой лапши для лазаньи

500 г постного говяжьего фарша

1 средний кабачок, мелко нарезанный

1 средняя луковица, мелко нарезанная

1 средний зеленый перец, мелко нарезанный

3 зубчика чеснока, измельченных

680 г соуса для пасты

1 банка (400 г) нарезанных кубиками помидоров без соли, слить воду

1/2 стакана неплотно упакованных листьев базилика, на-

резанных

2 столовые ложки молотого льняного семени

5 чайных ложек итальянской приправы

1/4 чайной ложки перца

450 г обезжиренного сыра рикотта

1 упаковка (300 г) замороженного нарезанного шпината,
размороженного и выжатого досуха

1 большое яйцо, слегка взбитое

2 столовые ложки белого бальзамического уксуса

2 чашки тертого полу обезжиренного сыра моцарелла

1/4 стакана тертого сыра Пармезан

Шаги

1. Разогрейте духовку до 190°. Приготовьте лапшу согласно инструкции на упаковке. Между тем, в 6-кв. кастрюлю, готовьте говядину, кабачки, лук и зеленый перец на среднем огне, пока говядина не перестанет быть розовой, разбивая говядину на крошки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту. Осушать.

2. Добавьте соус для пасты, нарезанные кубиками помидоры, базилик, лен, итальянскую приправу и перец; тепло, однако. Слейте воду с лапши и промойте ее в холодной воде.

3. В небольшой миске смешайте сыр рикотта, шпинат, яйцо и уксус. Выложите 1 стакан мясной смеси в форму для выпечки, покрытой кулинарным спреем. Выложите слоями три лапши, 2 стакана мясной смеси, 1—1/4 стакана сырной сме-

си рикотты и $\frac{2}{3}$ стакана сыра моцарелла. Повторите слои. Сверху выложите оставшуюся лапшу, мясную смесь и сыр моцарелла; посыпать сыром Пармезан.

4. Выпекать под крышкой 30 минут. Запекайте без крышки еще 10—15 минут или пока сыр не расплавится. Дайте постоять 10 минут перед подачей.

Пищевая ценность

1 кусок: 392 калории, 12 г жиров (5 г насыщенных жиров), 89 мг холестерина, 691 мг натрия, 39 г углеводов (13 г сахара, 8 г клетчатки), 32 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1 овощ, 1 жир.

18. Тушеная свинина

Ингредиенты

500 г свиной вырезки, нарезанной кубиками размером 2,5 см.

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

$\frac{1}{2}$ чайной ложки перца

5 столовых ложек муки общего назначения, разделенной

1 столовая ложка оливкового масла

450 г ассорти замороженных овощей

1— $\frac{1}{2}$ стакана куриного бульона

2 зубчика чеснока, измельченных

2 чайные ложки горчицы каменного помола

1 чайная ложка сушеного тимьяна

2 столовые ложки воды

Шаги

1. Посыпьте свинину солью и перцем; добавьте 3 столовые ложки муки и перемешайте. В большой сковороде нагрейте масло на среднем огне. Коричневая свинина. При необходимости слейте воду. Добавьте овощи, бульон, чеснок, горчицу и тимьян. Довести до кипения. Уменьшите огонь; тушите под крышкой, пока свинина и овощи не станут мягкими, 10—15 минут.

2. В небольшой миске смешайте оставшуюся муку и воду до однородной массы; добавить в рагу. Снова доведите до кипения, постоянно помешивая; варите и перемешивайте, пока не загустеет, 1—2 минуты.

Пищевая ценность

1 чашка: 250 калорий, 8 г жиров (2 г насыщенных жиров), 64 мг холестерина, 646 мг натрия, 16 г углеводов (3 г сахара, 3 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 1 крахмал, 1/2 жира.

19. Салат со спаржей

Ингредиенты

500 г небольшого красного картофеля (около 10 штук),

разрезанного пополам

500 г свежей спаржи, разрезанной пополам поперек

3 банки (60 г каждый) тунца

1/2 стакана оливок без косточек, разрезанных пополам,
по желанию

1/2 стакана пикантной заправки для салата

Шаги

1. Поместите картофель в большую кастрюлю; залейте 2 дюймами воды. Довести до кипения. Уменьшите огонь; готовьте без крышки до готовности 10—12 минут, добавляя спаржу в последние 2—4 минуты приготовления. Слейте воду с картофеля и спаржи; немедленно бросить в ледяную воду.

2. Для подачи слейте воду с картофеля и спаржи; обсушите и разделите на 4 тарелки. Добавьте тунец и, по желанию, оливки. Полить заправкой.

Пищевая ценность

1 порция (в расчете без оливок): 233 калории, 8 г жиров (0 насыщенных жиров), 22 мг холестерина, 583 мг натрия, 23 г углеводов (4 г сахара, 3 г клетчатки), 16 г белка. Диабетические заменители: 2 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1—1/2 жира, 1 овощ.

20. Кебаб из тунца с перцем

Ингредиенты

1/2 стакана замороженной кукурузы, размороженной

4 зеленых лука, нарезанных

1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный

2 столовые ложки крупно нарезанной свежей петрушки

2 столовые ложки сока лайма

500 г стейков тунца (лосося), нарезанных кубиками размером 2,5 см.

1 чайная ложка крупномолотого перца

2 больших сладких красных перца, нарезанных кусочками

1 средний манго, очищенный и нарезанный кубиками размером 2,5 см.

Шаги

1. Для соуса в небольшой миске смешайте первые пять ингредиентов; отложить.

2. Натрите тунца перцем. На четыре металлических или пропитанные деревянные шпажки поочередно нанизывайте красный перец, тунец и манго.

3. Поместите шампуры на смазанную маслом решетку для гриля. Готовьте под крышкой на среднем огне, время от времени переворачивая, пока тунец не станет слегка розовым в центре (средней прожарки), а перец не станет мягким, 10—12 минут. Подавайте с соусом.

Пищевая ценность

1 кебаб: 205 калорий, 2 г жиров (0 насыщенных жиров), 51 мг холестерина, 50 мг натрия, 20 г углеводов (12 г сахара, 4 г клетчатки), 29 г белка. Диабетические обмены: 3 порции мяса, 1 крахмал.

21. Бургеры с индейкой

Ингредиенты

1—1/2 чайной ложки оливкового масла

2 небольших персика, очищенных и нарезанных

1/2 чайной ложки измельченного свежего корня имбиря

4 чайные ложки соуса терияки с пониженным содержанием натрия, разделенные

1/4 стакана нарезанного красного лука

1/2 чайной ложки перца

1/4 чайной ложки соли

750 г фарша индейки или курицы

1/3 стакана обезжиренного майонеза

6 мульти зерновых булочек для гамбургеров, разделенных и поджаренных

Дополнительные начинки: листья салата и ломтики персиков, красный лук и помидоры.

Шаги

1. В сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне.

Добавьте персики и имбирь; варить и помешивать, пока персики не станут мягкими. Добавьте 1 чайную ложку соуса терияки; готовить еще 1 минуту. Переложите в небольшую миску; слегка охладить.

2. В большой миске смешайте лук, перец, соль и оставшийся соус терияки. Добавьте индейку; слегка, но тщательно перемешать. Сформируйте шесть котлет толщиной 1,5 см.

3. Смочите бумажное полотенце растительным маслом; Используя щипцы с длинной ручкой, потрите решетку гриля, чтобы слегка покрыть ее. Жарьте гамбургеры под крышкой на среднем огне или запекайте на расстоянии 4 дюймов от огня по 5—6 минут с каждой стороны

4. Вмешайте майонез в персиковую смесь. Подавайте гамбургеры на булочках с персиковым майонезом и начинками по желанию.

Пищевая ценность

1 бургер (в расчете без дополнительных начинок): 319 калорий, 14 г жиров (3 г насыщенных жиров), 91 мг холестерина, 580 мг натрия, 25 г углеводов (7 г сахара, 2 г клетчатки), 25 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1 жир.

22. Жареная индейка с кунжутом

Ингредиенты

1 чайная ложка кукурузного крахмала

1/2 стакана воды

2 столовые ложки соевого

1 столовая ложка меда

2 чайные ложки порошка карри

1/8 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца

2 чайные ложки кунжутного или оливкового масла

1 средний сладкий красный перец, нарезанный соломкой

1 небольшая луковица, нарезанная тонкими дольками

1 зубчик чеснока, измельченный

2 чашки измельченной вареной грудки индейки

1 зеленый лук, нарезанный

2 чашки горячего приготовленного коричневого риса

Тонко нарезанный перец и поджаренный кунжут по желанию

Шаги

1. В небольшой миске смешайте первые шесть ингредиентов до однородной массы. В большой сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне. Добавьте красный перец и лук; обжарьте до хрустящей корочки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту.

2. Перемешайте смесь кукурузного крахмала и добавьте в кастрюлю. Довести до кипения; варите и перемешивайте 2 минуты или пока соус не загустеет. Добавьте индейку; прогреть. Добавьте зеленый лук. Подавайте с рисом. При же-

лании посыпьте перцем и кунжутом.

Пищевая ценность

3/4 стакана жаркого с 1/2 стакана риса: 269 калорий, 4 г жира (1 г насыщенных жиров), 60 мг холестерина, 349 мг натрия, 32 г углеводов (7 г сахара, 3 г клетчатки), 25 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1/2 жира.

23. Голубцы, фаршированные говядиной и рисом

Ингредиенты

12 капустных листьев

1 чашка приготовленного коричневого риса

1/4 стакана мелко нарезанного лука

1 большое яйцо, слегка взбитое

1/4 стакана обезжиренного молока

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

500 г постного говяжьего фарша

соус:

1 банка (250 г) томатного соуса

1 столовая ложка коричневого сахара

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка вустерширского соуса

Шаги

1. Партиями варите капусту в кипящей воде 3—5 минут или пока она не станет мягкой и хрустящей. Осушать; слегка охладить. Срежьте толстую жилку снизу каждого капустного листа, сделав V-образный надрез.

2. В большой миске смешайте рис, лук, яйцо, молоко, соль и перец. Добавьте говядину; слегка, но тщательно перемешать. Положите примерно 1/4 стакана говяжьей смеси на каждый лист капусты. Соедините срезанные края листа так, чтобы они перекрывались; завернуть начинку. Сложите в стороны и сверните рулетом.

3. Поместите 6 рулонов в 4- или 5-квартовую коробку. в мультиварке швом вниз. В миске смешайте ингредиенты соуса; полить половиной соуса голубцы. Сверху выложите оставшиеся булочки и соус. Готовьте под крышкой на слабом огне 6—8 часов или пока термометр, вставленный в говядину, не покажет 160°, а капуста не станет мягкой.

Пищевая ценность

2 голубца: 204 калории, 7 г жиров (3 г насыщенных жиров), 83 мг холестерина, 446 мг натрия, 16 г углеводов (5 г сахара, 2 г клетчатки), 18 г белка. Диабетические обмены: 2 постного мяса, 1 крахмал.

24. Джамбалайя

Ингредиенты

800 г нарезанных кубиками помидоров, не осушенных

1 чашка куриного бульона

1 большой зеленый перец, нарезанный

1 средняя луковица, нарезанная

2 ребра сельдерея, нарезанные

1/2 стакана белого вина или куриного бульона

4 зубчика чеснока, измельченных

2 чайные ложки приправы

2 чайные ложки сушеных хлопьев петрушки

1 чайная ложка сушеного базилика

1 чайная ложка сушеного орегано

3/4 чайной ложки соли

От 1/2 до 1 чайной ложки кайенского перца

1 кг куриных бедер без кожи и костей, нарезанных на кусочки толщиной 2,5.

350 г полностью приготовленных острых куриных колбасок

1 кг сырых креветок, очищенных и очищенных от жилок

8 чашек горячего приготовленного коричневого риса

Шаги

1. В большой миске смешайте первые 13 ингредиентов. Поместите курицу и колбасу в 6-квартовую кастрюлю. Мультиварка. Сверху вылейте томатную смесь. Готовьте под крышкой на медленном огне, пока курица не станет мягкой,

7—9 часов.

2. Добавьте креветки. Готовьте под крышкой, пока креветки не станут розовыми, еще 15—20 минут. Подавайте с рисом.

Пищевая ценность

1 чашка джамбалайи с 2/3 чашки вареного риса: 387 калорий, 10 г жиров (3 г насыщенных жиров), 164 мг холестерина, 674 мг натрия, 37 г углеводов (4 г сахара, 4 г клетчатки), 36 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 —1/2 крахмала.

25. Беф Бургиньон

Ингредиенты

1,5 кг говядины

1—3/4 стакана сухого красного вина

3 столовые ложки оливкового масла

3 столовые ложки сушеного измельченного лука

2 столовые ложки сушеных хлопьев петрушки

1 лавровый лист

1 чайная ложка сушеного тимьяна

1/4 чайной ложки перца

8 полосок бекона, нарезанных

500 г целых свежих грибов, разрезанных на четвертинки

24 очищенных луковицы (около 2 стаканов)

2 зубчика чеснока, измельченных

1/3 стакана универсальной муки

1 чайная ложка соли

Горячая приготовленная яичная лапша из цельно зерновой муки, по желанию

Шаги

1. Поместите говядину в большую закрывающуюся миску; добавить вино, масло и приправы. Крышка; охладить на ночь.

2. В большой сковороде обжарьте бекон на среднем огне до хрустящей корочки, время от времени помешивая. Удалить шумовкой; обсушите на бумажных полотенцах. Вылейте капли, оставив 1 столовую ложку в кастрюле.

3. Добавьте к каплям грибы и лук; варить и помешивать на среднем огне до готовности. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту.

4. Слить воду с говядины, сохранив маринад; переложите говядину в 4- или 5-квартовую емкость. Мультиварка. Посыпьте говядину мукой и солью; бросить в пальто. Сверху выложите смесь бекона и грибов. Добавьте сохраненный маринад.

5. Готовьте под крышкой на медленном огне, пока говядина не станет мягкой, 8—10 часов. Удалить лавровый лист. При желании подавайте рагу с лапшой.

Пищевая ценность

2/3 стакана говяжьей смеси (в расчете без лапши): 289 калорий, 15 г жиров (5 г насыщенных жиров), 77 мг холестерина, 350 мг натрия, 8 г углеводов (2 г сахара, 1 г клетчатки), 25 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 1—1/2 жира, 1 овощ.

26. Свиные отбивные

Ингредиенты

3 чашки сырого коричневого риса быстрого приготовления

2 чайные ложки оливкового масла

6 отбивных из свиной корейки без костей (по 180 г каждая)

1 маленькая луковица, нарезанная

1 чашка консервированных помидоров, нарезанных кубиками

1 стакан говяжьего бульона

1 столовая ложка сушеных хлопьев петрушки

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1/8 чайной ложки сушеного базилика

1/8 чайной ложки сушеного орегано

2 столовые ложки универсальной муки

1/2 стакана воды

Шаги

1. Рис отварите согласно инструкции на упаковке. Тем временем в большой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте масло на среднем или сильном огне. Подрумяненные свиные отбивные с обеих сторон; удалить из кастрюли.

2. Добавьте лук к каплям; варить и размешивать до готовности. Добавьте помидоры, бульон, петрушку и приправы; довести до кипения. Верните свинину в кастрюлю. Уменьшите огонь; тушите под крышкой, пока термометр, вставленный в свинину, не покажет 145° , 6—8 минут.

3. Выложите свинину на сервировочную тарелку; согреться. В небольшой миске смешайте муку и воду до однородной массы; перемешайте с соусом. Довести до кипения, непрерывно помешивая; варить и перемешивать, пока не загустеет, 2 минуты. Выложите ложкой свинину; подавайте с рисом.

27. Стейк с перцем

Ингредиенты

1/2 стакана говяжьего бульона

1 чайная ложка тертой цедры лайма

1/2 стакана сока лайма

4 зубчика чеснока, нарезанных

1 чайная ложка порошка чили

3/4 чайной ложки соли

3/4 чайной ложки перца

4 перца сладкого красного перца, разрезанных пополам и очищенных от семян

4 перца халапеньо, разрезанных пополам и очищенных от семян

1 большая сладкая луковица, нарезанная поперек ломтиками

759 г стейков из говяжьей юбки или стейка с фланга

8 лепешек из цельно зерновой муки (15 см), подогретых

1/2 стакана тертого сыра

Направления

1. Взбейте вместе первые 7 ингредиентов. Разделите смесь между 2 большими мисками. Добавьте перец и лук в 1 миску; осторожно поверните, чтобы покрыть. Разрежьте стейки юбки пополам и добавьте во вторую миску; обратись к пальто. Накройте крышкой и поставьте овощи и говядину в холодильник на 8 часов или на ночь.

2. Слейте воду с овощей и говядины, слив маринад. Обжарьте лук и перец под крышкой на среднем огне до готовности, по 4—6 минут с каждой стороны. Жарьте халапеньо до хрустящей корочки, по 2—3 минуты с каждой стороны. Жарьте стейки под крышкой на среднем огне до тех пор, пока мясо не достигнет желаемой степени прожарки по 4—6 минут с каждой стороны. Дайте стейкам постоять 5 минут.

3. Тонко нарежьте перец; крупно нарезать лук. Стейки на-

резаем тонко поперёк волокон. Подавайте овощи и говядину на лепешках; сверху посыпьте сыром.

Пищевая ценность

1 стейк: 375 калорий, 14 г жиров (5 г насыщенных жиров), 56 мг холестерина, 325 мг натрия, 29 г углеводов (5 г сахара, 4 г клетчатки), 29 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 1—1/2 крахмала, 1 овощ, 1 жир.

28. Салат из индейки

Ингредиенты

3 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

2 чайные ложки сахара

2 чайные ложки кунжутного масла

1 чайная ложка тайского соуса чили, по желанию

500 г фарша индейки или курицы

1 ребро сельдерея, нарезанное

1 столовая ложка измельченного свежего корня имбиря

1 зубчик чеснока, измельченный

1 банка (250 г) каштанов, осушенных и нарезанных

1 средняя морковь, нарезанная

2 чашки приготовленного коричневого риса

8 листьев салата

Шаги

1. В небольшой миске взбейте до однородной массы соевый соус, сахар, кунжутное масло и, при желании, соус чили. В большой сковороде готовьте индейку и сельдерей 6—9 минут или пока индейка не перестанет быть розовой, разбивая индейку на крошки; осушить.

2. Добавьте в индейку имбирь и чеснок; варить 2 минуты. Добавьте смесь соевого соуса, водяные каштаны и морковь; готовить еще 2 минуты. Добавьте рис; прогревать. Подавайте в листьях салата.

Пищевая ценность

2 наполненные чашки салата: 353 калории, 13 г жиров (3 г насыщенных жиров), 90 мг холестерина, 589 мг натрия, 35 г углеводов (5 г сахара, 4 г клетчатки), 24 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1 овощ, 1/2 жира.

29. Стейк Сан-Марино

Ингредиенты

1/4 стакана универсальной муки

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

1 круглый стейк из говяжьей верхушки (500—750 г), разрезанный на 6 частей

- 2 большие моркови, нарезанные
- 1 ребро сельдерея, нарезанное
- 1 банка (250 г) томатного соуса
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 лавровый лист
- 1 чайная ложка итальянской приправы
- 1/2 чайной ложки вустерширского соуса
- 3 чашки горячего приготовленного коричневого риса

Шаги

1. В большой миске или блюде смешайте муку, соль и перец. Добавьте говядину по несколько кусочков за раз и перемешайте. Переложить на 4-квартальный. Мультиварка.
2. В небольшой миске смешайте морковь, сельдерей, томатный соус, чеснок, лавровый лист, итальянскую приправу и вустерширский соус. Вылейте на говядину. Накройте крышкой и варите на медленном огне 7—9 часов или пока говядина не станет мягкой. Выбросьте лавровый лист. Подавайте с рисом.

Пищевая ценность

3 унции вареной говядины с 1/2 стакана риса и 1/3 стакана соуса: 286 калорий, 5 г жира (1 г насыщенных жиров), 64 мг холестерина, 368 мг натрия, 30 г углеводов (2 г сахара, 3 г клетчатки), 29 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала.

30. Курица с пюре из корня сельдерея

Ингредиенты

- 4 половинки куриной грудки без костей и кожи (по 180 г каждая)
- 1/2 чайной ложки перца
- 1/4 чайной ложки соли
- 3 чайные ложки оливкового масла, разделенные
- 1 большой корень сельдерея, очищенный и нарезанный (около 3 стаканов)
- 2 чашки нарезанной очищенной мускатной тыквы
- 1 маленькая луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2/3 стакана несладкого яблочного сока

Шаги

1. Посыпьте курицу перцем и солью. В большой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте 2 чайные ложки масла на среднем огне. Обжарить курицу с обеих сторон. Удалите курицу из кастрюли.
2. В той же сковороде нагрейте оставшееся масло на средне-сильном огне. Добавьте корень сельдерея, тыкву и лук; готовьте и помешивайте, пока тыква не станет хрустящей и нежной. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту.
3. Верните курицу в кастрюлю; добавить яблочный сок.

Довести до кипения. Уменьшите огонь; варить под крышкой 12—15 минут.

4. Удалить курицу; согреться. Овощную смесь слегка остудить. Обработайте в кухонном комбайне до получения однородной массы. Вернитесь в кастрюлю и прогрейте. Подавайте с курицей.

Пищевая ценность

1 половина куриной грудки с $\frac{2}{3}$ стакана пюре: 328 калорий, 8 г жиров (1 г насыщенных жиров), 94 мг холестерина, 348 мг натрия, 28 г углеводов (10 г сахара, 5 г клетчатки), 37 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 2 крахмала, $\frac{1}{2}$ жира.

31. Лосось с коричневым рисом

Ингредиенты

4 филе лосося (по 180 г каждое)

5 столовых ложек обезжиренной кунжутно-имбирной заправки для салата, разделенной

рис:

$\frac{1}{3}$ стакана тертой моркови

4 зеленых лука, нарезанных и разделенных

$1\frac{1}{2}$ стакана коричневого риса быстрого приготовления

$1\frac{1}{2}$ стакана воды

$\frac{1}{3}$ чашки обезжиренной кунжутно-имбирной заправки

для салата

Шаги

1. Разогрейте духовку до 200°. Выложите филе на противень, застеленный фольгой; смажьте 3 столовыми ложками салатной заправки. Запекайте без крышки 10—12 минут или пока рыба не начнет легко отслаиваться вилкой. Смажьте оставшейся салатной заправкой.

2. Тем временем поставьте большую кастрюлю, покрытую кулинарным спреем, на средний огонь. Добавьте морковь и половину зеленого лука; готовьте и перемешивайте 2—3 минуты или пока не станет хрустящей корочкой. Добавьте рис и воду; довести до кипения. Уменьшите огонь; варить под крышкой 5 минут.

3. Снимите с огня; добавьте заправку для салата. Дайте постоять под крышкой 5 минут или пока жидкость не впитается и рис не станет мягким. Взбить вилкой; подавать с лососем. Посыпаем оставшимся зеленым луком.

Пищевая ценность

1 филе с 1/2 стакана рисовой смеси: 446 калорий, 19 г жиров (3 г насыщенных жиров), 85 мг холестерина, 605 мг натрия, 34 г углеводов (6 г сахара, 2 г клетчатки), 32 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 2 крахмала, 2 жира.

32. Индейка с карри

Ингредиенты

1/2 чайной ложки кукурузного крахмала

2 столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка измельченной свежей кинзы

1 столовая ложка меда

1 чайная ложка порошка карри

1 чайная ложка кунжутного или оливкового масла

1 зубчик чеснока, измельченный

1/8 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца,

по желанию

1 столовая ложка оливкового масла

1 большой сладкий красный перец, нарезанный соломкой

3 зеленых лука, нарезанных кусочками по 5 см

2 чашки вареной грудки индейки или курицы, нарезанной кубиками

2 чашки горячего приготовленного коричневого риса

Шаги

1. Смешайте первые 7 ингредиентов и, при желании, перцовые хлопья. В большой сковороде нагрейте 1 столовую ложку масла на средне-сильном огне; обжарьте красный перец до мягкости и хрустящей корочки, около 2 минут. Добавьте зеленый лук; обжарьте до готовности, 1—2 минуты.

2. Перемешайте смесь кукурузного крахмала и добавьте

в кастрюлю. Довести до кипения; варите и перемешивайте, пока не загустеет, 1—2 минуты. Добавьте индейку; прогреть. Подавайте с рисом.

Пищевая ценность

3/4 стакана смеси индейки с 1/2 стакана риса: 287 калорий, 7 г жиров (1 г насыщенных жиров), 60 мг холестерина, 351 мг натрия, 31 г углеводов (7 г сахара, 3 г клетчатки), 25 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала, 1 жир.

33. Свинина со сладким картофелем

Ингредиенты

1/2 стакана универсальной муки

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 свиная вырезка (около 500 г)

1 столовая ложка оливкового масла

2 средних батата (около 500 г), очищенных и нарезанных кубиками

1/2 стакана сушеной клюквы

500 мл куриного бульона

1 столовая ложка дижонской горчицы

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.