

A top-down view of a variety of fresh ingredients including fruits, vegetables, fish, and spices arranged on a dark background. The ingredients are scattered across the frame, creating a rich and colorful composition. The text 'ПП-РЕЦЕПТЫ' is overlaid in the center, and 'Мультиварка и лёгкие возможности' is written below it.

ПП-РЕЦЕПТЫ

Мультиварка и лёгкие возможности

Обсыаная каша с ягодами и орехами

Обсыанка — это отличный источник клетчатки и медленных углеводов, что делает ее идеальным завтраком для поддержания энергии на весь день. Ягоды добавляют антиоксиданты, а орехи — полезные жиры и белки.

Ингредиенты:

овсяные хлопья, вода или молоко, замороженные ягоды, мед, грецкие орехи.

Приготовление:

1. Залейте овсяные хлопья водой или молоком в мультиварке.
2. Включите режим «Каша» и готовьте 10–15 минут.
3. После приготовления добавьте замороженные ягоды и мед.
4. Украсьте орехами перед подачей.



Киноа с овощами

A close-up photograph of a bowl of quinoa salad. The dish features cooked quinoa grains mixed with fresh vegetables: bright green broccoli florets, sliced red and orange bell peppers, and pieces of red tomatoes. Small green herbs, likely parsley, are scattered throughout. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

Киноа – это суперфуд, богатый белком, клетчаткой и важными минералами. Овощи добавляют витамины и клетчатку, делая это блюдо отличным вариантом для обеда или ужина.

Ингредиенты:

киноа, вода, морковь, брокколи, красный перец, чеснок, оливковое масло.

Приготовление:

1. В мультиварке обжарьте нарезанный чеснок на оливковом масле в режиме «Жарка».
2. Добавьте промытую киноа и воду, установите режим «Крупа».
3. Через 10 минут добавьте нарезанные овощи и готовьте до готовности киноа.
4. Подавайте как основное блюдо или гарнир.

Куриное филе с зелёными овощами



Это блюдо содержит постный белок из куриного филе и множество витаминов из зеленых овощей, таких как брокколи и шпинат. Отлично подходит для тех, кто следит за калорийностью и качеством своего рациона.

Ингредиенты:

куриное филе, брокколи, шпинат, чеснок, оливковое масло, соль и перец

Приготовление:

1. Нарезьте куриное филе на кусочки и обжарьте с чесноком в режиме «Жарка».
2. Добавьте брокколи и шпинат, немного воды.
3. Установите режим «Тушение» и готовьте 20 минут.
4. Подавать с небольшим количеством оливкового масла сверху.

Суп-пюре из тыквы

Тыквенный суп-пюре – это легкий и низкокалорийный суп, богатый витамином А и клетчаткой. Тыква помогает улучшить пищеварение и укрепить иммунитет.

Ингредиенты:

тыква, морковь, лук, чеснок, овощной бульон, кокосовое молоко.

Приготовление:

1. Нарезьте тыкву и морковь кубиками, обжарьте лук и чеснок в мультиварке на режиме «Жарка».
2. Добавьте овощной бульон и установите режим «Суп», готовьте 20 минут.
3. После приготовления добавьте кокосовое молоко и взбейте суп блендером до кремовой консистенции.
4. Подогрейте перед подачей.



Гречка с грибами



Гречка – это отличный источник железа и магния, а грибы добавляют полезные белки и антиоксиданты. Это блюдо идеально подходит для тех, кто хочет питаться вкусно и полезно.

Ингредиенты:

гречневая крупа, вода, шампиньоны, лук, чеснок, оливковое масло.

Приготовление:

1. В мультиварке обжарьте лук и чеснок на оливковом масле.
2. Добавьте нарезанные грибы и продолжайте жарить.
3. Добавьте промытую гречку и воду, включите режим «Крупа».
4. Готовьте до полной готовности (около 20 минут), подавайте горячим.

Рагу из фасоли и овощей

Это блюдо из фасоли – отличный источник белка и клетчатки для вегетарианцев. Овощи придают блюду вкус и полезные витамины, делая его сбалансированным и сытным.

Ингредиенты:

фасоль (замоченная на ночь), томаты, лук, морковь, кабачки, чеснок, специи.

Приготовление:

1. Обжарьте лук и чеснок в мультиварке на режиме «Жарка».
2. Добавьте нарезанные томаты, морковь и кабачки, готовьте ещё 5 минут.
3. Добавьте фасоль и специи, залейте водой.
4. Установите режим «Тушение» на 40 минут до полной готовности фасоли.



Обощенное рагу с киноа

Легкое и питательное блюдо, которое сочетает в себе полезные свойства киноа и разнообразных овощей. Это отличный вариант для вегетарианцев или тех, кто стремится разнообразить свой рацион.

Ингредиенты:

киноа, морковь, баклажаны, цукини, сладкий перец, томатная паста, чеснок, зелень.

Приготовление:

1. В мультиварке обжарьте чеснок и нарезанные овощи в режиме «Жарка».
2. Добавьте томатную пасту, немного воды и киноа.
3. Установите режим «Тушение» и готовьте около 25 минут.
4. Подавайте с зеленью для свежести.



Рис с кокосовым молоком и овощами

Рис с кокосовым молоком — это насыщенное блюдо с приятным тропическим вкусом, которое также богато углеводами и витаминами. Оно идеально подходит для обеда или легкого ужина.

Ингредиенты:

рис басмати, кокосовое молоко, вода, морковь, горошек, соль.

Приготовление:

1. В мультиварку добавьте рис, кокосовое молоко и воду.
2. Добавьте нарезанную морковь и горошек.
3. Установите режим «Рис» и готовьте до готовности.
4. Подавайте как гарнир или самостоятельное блюдо.



Чечевица с овощами и специями

Чечевица — это один из лучших источников растительного белка и клетчатки. Добавление овощей и специй делает это блюдо насыщенным и полезным, поддерживающим здоровье сердца и пищеварение.

Ингредиенты:

чечевица, морковь, томаты, чеснок, куркума, кумин, оливковое масло.

Приготовление:

1. В мультиварке обжарьте чеснок, морковь и томаты на оливковом масле.
2. Добавьте чечевицу, куркуму и кумин.
3. Залейте водой и установите режим «Тушение» на 30 минут.
4. Подавайте с зеленью или цельнозерновым хлебом.



Йогурт в мультибарке

Домашний йогурт – это отличный источник пробиотиков, которые поддерживают здоровье кишечника. Он намного полезнее магазинного варианта, так как не содержит консервантов и сахаров.

Ингредиенты:

молоко (лучше пастеризованное), закваска для йогурта или готовый натуральный йогурт.

Приготовление:

1. Нагрейте молоко до температуры 40–45°C.
2. Добавьте закваску или пару ложек готового йогурта и тщательно перемешайте.
3. Разлейте смесь по баночкам и поместите в мультиварку.
4. Установите режим «Йогурт» на 8–10 часов, после чего охладите и подавайте.



Приятного
аппетита
:)