

Арбуз



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Арбузный “Борщ”

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Ягоды 50 г
- Банан 50 г
- Ананас консервированный 50 г
- Свежевыжатый арбузный сок (перемолоть мякоть в блендере) 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Порезать фрукты произвольно.
2. Добавить ягоды.
3. Залить соком.
4. Вы можете использовать любые фрукты и сок на ваше усмотрение! Украсьте по желанию суп ложкой обезжиренного творога - получится настоящий арбузный борщ!



Арбузный сорбет “Песнь льда и пламени”

20 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Арбуз (мякоть без косточек) 750 г
- Подсластитель - эквивалент 100 г сахара
- Вода 100 мл.
- Лимон (1 шт.) 180 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить арбуз от косточек и срезать корки, порезать произвольными кусочками.
2. Выжать сок из лимона.
3. Взбить арбузную мякоть с лимонным соком погружным блендером.
4. Смешать воду и подсластитель, вскипятить до растворения крупинок. Сироп остудить.
5. Смешать арбузное пюре с сиропом.
6. Вылить смесь в мороженицу и включить на 30 минут.
7. По истечении срока работы мороженицы разложить сорбет по креманкам и поставить в морозилку до полного замораживания. Также, можно приготовить сорбет без мороженицы - сразу убрать в морозильник, но в течение первого часа каждые 10 минут доставать сорбет и хорошо перемешивать.



Арбузный салат “Откровенный”

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Арбуз 200 г
- Огурец 1 шт.
- Лук красный плоский ½ шт.
- 5-6 листиков мяты
- 1 ч. л. лимонного сока
- щепотка соли (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать арбуз и огурец кубиками. Лук - тонкими полукольцами.
2. Смешайте арбуз, огурец и мяту. Сбрызните лимонным соком, слегка посолите.





Омлет с арбузом “Пристойное предложение”

60 Ккал/100 г



Смузи арбузно- грейпфрутовый “Маргарита”

20 Ккал/100 г



Мармелад “Те самые ромбики”

25 Ккал/100 г

**Эти и другие рецепты для похудения вы
можете найти в нашей базе рецептов, которая
доступна для тех, кто проходит наши
программы по снижению веса!**

более 1000 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные
обновления!

**Узнать подробности о программах Сергея
Обложко и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

