

Борщ

1. Свеклу очистить, нашинковать на терке, тушить в воде с добавлением небольшого количества растительного масла 15-20 минут, в конце добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки уксуса 9% или лимонной кислоты (для сохранения цвета).
2. Пока тушится свекла: капусту нашинковать, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой.
3. Морковь, лук нашинковать, пассировать с растительным маслом до золотистого цвета, добавить к капусте.
4. Тушеную свеклу добавить в кастрюлю к овощам, закрыть крышку, варить 15 минут при слабом кипении.
5. Снять с огня, дать настояться.
6. В готовый борщ добавить мелконарезанную зелень и сметану (по желанию).

На 1 порцию (250 г) потребуется:

- капуста белокочанная 40 г
- морковь 15 г
- лук репчатый 15 г
- свекла 50 г
- масло растительное 10 мл
- соль 0,5 г
- вода 200 мл
- сметана 10% -1 ч.л.
- зелень укропа 3 г.

В 1 порции: 125 ккал



Салат с чечевицей

1. Чечевицу промыть и сварить в подсоленной воде.
2. Лук нарезать полукольцами, помидоры и перец кубиками.
3. Смешать готовую чечевицу с овощами, добавить зелень.
4. Заправить растительным маслом.

На 1 порцию (150 г) потребуется:

- чечевица коричневая или зеленая 30 г
- лук репчатый 20 г
- перец болгарский 30 г
- помидоры 30 г
- соль 0,5 г
- зелень 5 г
- масло растительное 5 мл

В 1 порции: 185 ккал



Салат

1. Тыкву и/или морковь почистить, нашинковать.
2. Апельсин и/или мандарин очистить, разделить на дольки.
3. Курагу предварительно размочить в кипятке 5-7 минут, нарезать соломкой.
4. Все перемешать, заправить йогуртом.

На 1 порцию (150 г) потребуется:

- тыква и/или морковь 60 г
- апельсин и/или мандарин 30 г
- курага 25 г
- биоюгурт без добавок 30 г

В 1 порции: 115 ккал



Данное блюдо может использоваться и в качестве десерта.