



Быстро и легко: как полезные блюда можно готовить в блендере

5 рецептов сбалансированных блюд в блендере

Есть множество рецептов, которые позволяют сделать обед или ужин [за 15 минут](#). Для быстрого приготовления приема пищи или перекуса отлично подходит блендер — этот прибор незаменим на кухне. Какие полезные блюда можно в нем готовить?

Овсяный коктейль с протеином на завтрак



Ингредиенты: 1 стакан молока 1,5% жирности, ½ стакана овсяных хлопьев медленного приготовления, 1 ст. л. Протеиновой смеси Формула 3 Herbalife, 1 банан, ½ стакана ягод, ½ ч. л. меда

Залейте овсяные хлопья горячей водой, накройте и оставьте на 5-10 минут. Добавьте их в блендер вместе с порезанным бананом, ягодами, медом и молоком. Измельчите, и здоровый завтрак будет готов.

ОВОЩНОЙ МИКС

Ингредиенты: 2 ст. л. Томатного супа с базиликом Herbalife, 500 мл воды, 1 огурец, 1 болгарский перец, 100 г стеблей сельдерея, чеснок на кончике ножа, зелень по вкусу, 1,5 дольки лимона

Залейте Томатный суп с базиликом Herbalife 200 мл горячей воды, тщательно размешайте, остудите. Огурцы, перец и сельдерей мелко нарубите и поместите в блендер. Туда же добавьте чеснок, зелень, залейте холодной томатной основой, соком лимона и водой. Взбейте до однородной массы. Получится сбалансированный, низкокалорийный и полезный обед!

Крем-суп с киноа и креветками



Ингредиенты: 200 г креветок, ½ стакана киноа, 300 г тыквы, 1 картофель, 100 г стеблей сельдерея, 1 морковь, 0,5 л воды

Нарежьте овощи кубиками и отварите в воде, предварительно подсолив ее. Переложите овощи в блендер, залейте водой и взбейте. В одной кастрюле отварите [киноа](#) в течение 15 минут, в другой — креветки в течение 3-5 минут. Добавьте их к овощам. Суп, богатый белком, клетчаткой и полезными жирными кислотами омега-3 готов!

Домашний хумус



Ингредиенты: 500 г нута, 1 лимон, 5 ст.л. кунжутной пасты тахини, 2 ст.л. оливкового масла, 2-3 зубчика чеснока, специи (карри, зира, кориандр, мускатный орех, паприка) и соль по вкусу

Для начала о кунжутной пасте: если у вас ее нет, то просто пожарьте семена кунжута на сковороде, а затем измельчите их в блендере с оливковым маслом.

Для приготовления хумуса замочите нут на 3-8 часов, а затем отварите (1-2 часа после закипания) на медленном огне. Отвар лучше не выливать – он может пригодиться. Взбейте нут в блендере, добавьте к нему сок лимона, тахини, соль, чеснок и специи. Если получается сухо, налейте в блендер немного отвара. Подавайте к столу, сбрызнув оливковым маслом и посыпав зеленью. Хумус можно использовать как полезный соус, закуску, пасту для бутербродов и канапе. Он богат белком и не очень калориен.

Смузи Тропический полдень

Ингредиенты: 2 ст.л. Протеинового коктейля Формула 1 Маракуйя Herbalife, 1 киви, 3 апельсина, 75 г ананаса, 2 маракуйи, 100 мл ананасового сока

Очистите апельсины и манго от кожуры, остальные плоды порежьте. Смешайте все фрукты в блендере вместе с Протеиновым коктейлем Формула 1 Маракуйя и соком. При желании можно добавить кубики льда или щепотку кайенского перца, который сделает вкус более пикантным. Такое блюдо – целый фонтан витаминов, клетчатки, а еще – ценного белка!

Как видите, питаться сбалансировано совсем нетрудно — есть множество полезных блюд, которые готовятся быстро и легко. Например, с помощью блендера. Следуйте принципам сбалансированного питания, чтобы иметь много сил и энергии на выполнение всех своих планов в новом году!