
ЗДОРОВЫЕ
РЕЦЕПТЫ
СВЧ

Обсяная каша с фруктами



Овсянка — это идеальный завтрак, богатый клетчаткой и витаминами группы B. Добавление фруктов повышает содержание антиоксидантов и клетчатки, поддерживая энергию на весь день.

Ингредиенты:

овсяные хлопья, вода или молоко, яблоко, корица, мед.

Приготовление:

1. Смешайте овсяные хлопья с водой или молоком в миске.
2. Готовьте в микроволновке на высокой мощности 2-3 минуты.
3. Добавьте нарезанное яблоко, корицу и мед, перемешайте и подавайте.

Запеченный сладкий картофель (батат)



Батат богат сложными углеводами и витамином А, что делает его полезным гарниром или перекусом. Готовка в микроволновке сохраняет его полезные свойства и экономит время.

Ингредиенты:

батат, оливковое масло, соль, перец.

Приготовление:

1. Промойте батат и проколите его вилкой в нескольких местах.
2. Готовьте в микроволновке на высокой мощности 5-7 минут до мягкости.
3. Разрежьте батат пополам, полейте оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.

Яйцо-пашот



Это блюдо легко приготовить в микроволновке, и оно содержит много белка, что делает его отличным вариантом для завтрака или легкого перекуса.

Ингредиенты:

яйцо, вода, соль, перец.

Приготовление:

1. Налейте воду в чашку, разбейте яйцо, чтобы оно было полностью погружено в воду.
2. Готовьте в микроволновке на средней мощности 1 минуту, пока белок не застынет.
3. Выньте яйцо шумовкой, посолите, поперчите и подавайте.

Обощи на пару



Овощи, приготовленные в микроволновке на пару, сохраняют свои витамины и минералы. Этот способ приготовления быстро и удобно обеспечивает полезный гарнир.

Ингредиенты:

брокколи, морковь, цветная капуста, вода, соль.

Приготовление:

1. Нарежьте овощи и положите их в стеклянную миску с небольшим количеством воды.
2. Накройте миску и готовьте в микроволновке на высокой мощности 4-5 минут.
3. Посолите и подавайте как гарнир или добавку к основному блюду.

Омлет с овощами



Омлет в микроволновке — это быстрый и питательный завтрак. Добавление овощей обогащает его клетчаткой и витаминами, делая блюдо полезным для здоровья.

Ингредиенты:

яйца, шпинат, помидоры, сладкий перец, соль, перец.

Приготовление:

1. Взбейте яйца в миске, добавьте нарезанные овощи, соль и перец.
2. Готовьте в микроволновке на средней мощности 2-3 минуты до готовности.
3. Перемешайте и подавайте.

Запеченное яблоко с орехами и корицей



Запеченные яблоки с орехами — это полезный и легкий десерт, богатый клетчаткой, витаминами и полезными жирами. Корицей придает аромат и улучшает вкус.

Ингредиенты:

яблоко, орехи, корица, мед.

Приготовление:

1. Вырежьте сердцевину яблока, заполните его смесью орехов, меда и корицы.
2. Готовьте в микроволновке на высокой мощности 3-4 минуты до мягкости.
3. Подавайте теплым.

Чипсы из капусты (кейл)



Чипсы из кейла — это низкокалорийный и богатый антиоксидантами перекус. Приготовленные в микроволновке, они сохраняют хруст и полезные вещества.

Ингредиенты:

капуста кейл, оливковое масло, соль.

Приготовление:

1. Порвите капусту на небольшие кусочки, сбрызните оливковым маслом и посолите.
2. Разложите на тарелке и готовьте в микроволновке на высокой мощности 2-3 минуты до хрустящей корочки.
3. Подавать сразу.

Рыба в лимонном соке



Рыба, приготовленная в микроволновке, сохраняет свою нежность и питательные свойства. Лимон придает блюду свежий вкус и добавляет витамин С.

Ингредиенты:

филе рыбы, лимон, соль, перец.

Приготовление:

1. Выложите филе рыбы в посуду для микроволновки, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите.
2. Накройте посуду и готовьте в микроволновке на средней мощности 4-5 минут.
3. Подавайте с овощами или зеленью.

Чечевичный суп-пюре



Чечевица — это отличный источник растительного белка и клетчатки. Быстрое приготовление супа в микроволновке сохраняет питательные вещества и делает блюдо сытным.

Ингредиенты:

вареная чечевица, морковь, лук, овощной бульон, специи.

Приготовление:

1. Смешайте чечевицу, нарезанные морковь и лук с овощным бульоном в миске.
2. Готовьте в микроволновке на высокой мощности 5-7 минут, затем взбейте в пюре.
3. Добавьте специи по вкусу и подавайте.

Шоколадный кекс в кружке

Этот полезный шоколадный кекс богат белком и не содержит лишнего сахара. Он готовится за считанные минуты и станет отличным десертом.



Ингредиенты:

цельнозерновая мука, какао-порошок, яйцо, мед, греческий йогурт.

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в кружке до однородности.
2. Готовьте в микроволновке на высокой мощности 1-2 минуты.
3. Подавайте кекс теплым с добавкой фруктов или орехов.