

ЗДОРОВЫЕ

# РЕЦЕПТЫ

МИНИ-ПЕЧЬ

# Запеченные овощи с оливковым маслом

Запеченные овощи — это легкое и питательное блюдо, богатое клетчаткой, витаминами и антиоксидантами. Оливковое масло добавляет полезные жиры, которые помогают усваивать витамины из овощей.

## Ингредиенты:

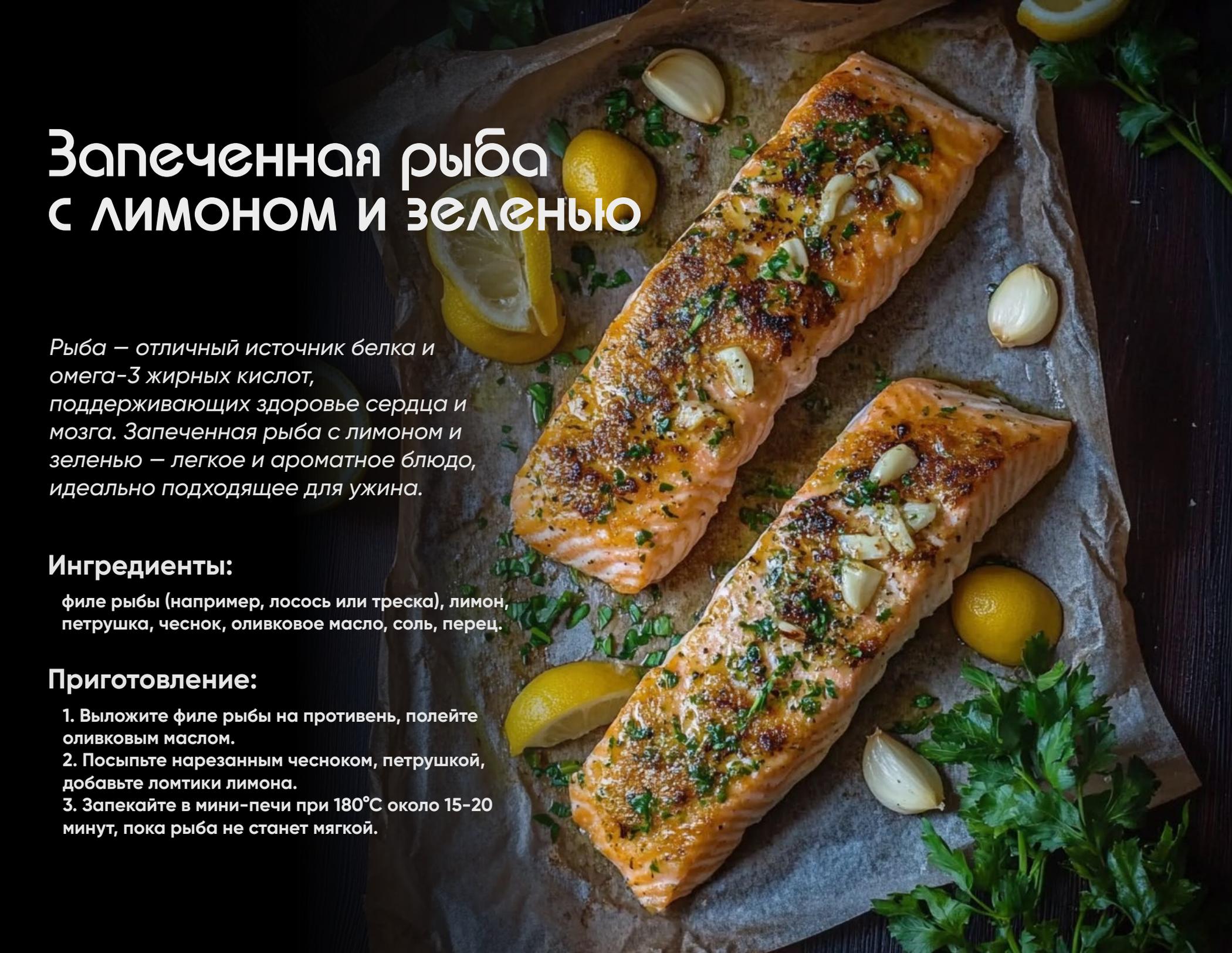
морковь, брокколи, цукини, сладкий перец, оливковое масло, травы (розмарин, тимьян), соль, перец.

## Приготовление:

1. Нарезьте овощи на крупные куски и выложите на противень.
2. Полейте оливковым маслом, посыпьте травами, солью и перцем.
3. Разогрейте мини-печь до 200°C и запекайте овощи 25–30 минут до мягкости и золотистой корочки.



# Запеченная рыба с лимоном и зеленью

A top-down view of two pieces of baked salmon on a piece of parchment paper. The salmon is golden-brown and topped with finely chopped green herbs, several slices of garlic, and lemon wedges. The parchment paper is placed on a dark wooden surface. In the bottom right corner, there is a bunch of fresh green parsley.

*Рыба – отличный источник белка и омега-3 жирных кислот, поддерживающих здоровье сердца и мозга. Запеченная рыба с лимоном и зеленью – легкое и ароматное блюдо, идеально подходящее для ужина.*

## **Ингредиенты:**

филе рыбы (например, лосось или треска), лимон, петрушка, чеснок, оливковое масло, соль, перец.

## **Приготовление:**

1. Выложите филе рыбы на противень, полейте оливковым маслом.
2. Посыпьте нарезанным чесноком, петрушкой, добавьте ломтики лимона.
3. Запекайте в мини-печи при 180°C около 15-20 минут, пока рыба не станет мягкой.

# Цельнозерновые кексы с черникой

*Эти полезные кексы на основе цельнозерновой муки богаты клетчаткой и витаминами, а черника добавляет антиоксиданты, которые поддерживают здоровье кожи и иммунитета.*

## Ингредиенты:

цельнозерновая мука, разрыхлитель, мед, греческий йогурт, яйца, черника.

## Приготовление:

1. Смешайте муку, разрыхлитель, мед и яйца до получения однородного теста.
2. Добавьте чернику и аккуратно перемешайте.
3. Разлейте тесто по формам и выпекайте в мини-печи при 180°C около 20 минут.



# Запеченный батат с чесноком и розмарином

*Батат — это отличный источник сложных углеводов и клетчатки, а чеснок и розмарин добавляют аромат и вкус. Запеченный батат подходит как гарнир или самостоятельное блюдо.*

## Ингредиенты:

батат, чеснок, розмарин, оливковое масло, соль.

## Приготовление:

1. Нарезьте батат кружочками, выложите на противень.
2. Полейте оливковым маслом, добавьте чеснок и розмарин.
3. Запекайте в мини-печи при 200°C около 25-30 минут до мягкости.



# Запеканка из творога и овсянки

*Запеканка из творога и овсянки — это богатый белком и клетчаткой завтрак, который поддерживает уровень энергии и насыщает на долгое время.*

## Ингредиенты:

творог, овсяные хлопья, яйца, мед, корица, яблоки.

## Приготовление:

1. Смешайте творог, овсянку, яйца, мед и корицу до однородной массы.
2. Добавьте нарезанные яблоки и перемешайте.
3. Выложите смесь в форму для запекания и выпекайте при 180°C около 30 минут.



# Печеные яйца в авокадо

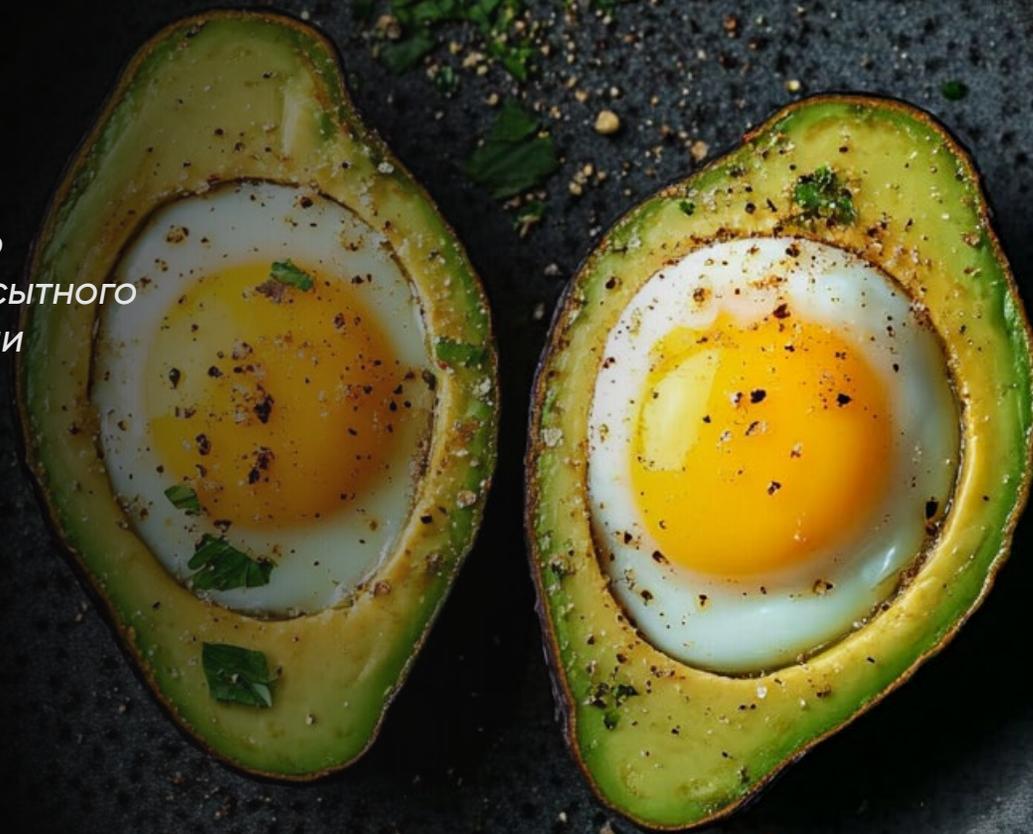
*Яйца, запеченные в авокадо, — это идеальный вариант для легкого и сытного завтрака. Авокадо богат полезными жирами, которые поддерживают здоровье сердца и кожи.*

## Ингредиенты:

авокадо, яйца, соль, перец, зелень.

## Приготовление:

1. Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку.
2. В каждую половинку авокадо разбейте по яйцу.
3. Запекайте в мини-печи при 180°C около 15 минут до готовности яиц.



# Запеченные куриные грудки с овощами



*Куриные грудки – это источник постного белка, а запеченные овощи добавляют клетчатку и витамины, делая это блюдо легким и полезным.*

## Ингредиенты:

куриные грудки, брокколи, цветная капуста, морковь, оливковое масло, специи.

## Приготовление:

1. Нарезьте куриные грудки и овощи, выложите на противень.
2. Полейте оливковым маслом, добавьте специи и перемешайте.
3. Запекайте в мини-печи при 200°C около 25-30 минут до готовности.

# Запеченные яблоки с корицей и орехами

*Запеченные яблоки — это полезный десерт, богатый витаминами и антиоксидантами. Орехи добавляют полезные жиры и белки, делая блюдо сытным и питательным.*

## Ингредиенты:

яблоки, орехи (грецкие или миндаль), корица, мед.

## Приготовление:

1. Очистите яблоки от сердцевины и наполните их орехами и медом.
2. Посыпьте корицей и запекайте в мини-печи при 180°C около 20 минут.



# Запеченные кабачковые оладьи

*Эти оладьи из кабачков запекаются вместо жарки, что делает их легкими и низкокалорийными. Кабачки богаты витаминами и клетчаткой, поддерживающей пищеварение.*

## Ингредиенты:

кабачки, яйца, овсяные хлопья, чеснок, зелень.

## Приготовление:

1. Натрите кабачки и смешайте с яйцами, овсяными хлопьями, чесноком и зеленью.
2. Сформируйте оладьи и выложите их на противень.
3. Запекайте в мини-печи при 180°C около 20 минут до золотистой корочки.



# Лосось, запеченный в фольге с овощами

*Лосось – богатый омега-3 жирными кислотами продукт, поддерживающий здоровье сердца и мозга. Запеченный с овощами, он сохраняет все свои полезные свойства и приобретает невероятный вкус.*

## Ингредиенты:

филе лосося, брокколи, морковь, лимон, оливковое масло, зелень.

## Приготовление:

1. Выложите филе лосося на фольгу, добавьте нарезанные овощи и ломтики лимона.
2. Полейте оливковым маслом, заверните фольгу.
3. Запекайте в мини-печи при 180°C около 20 минут до готовности рыбы.

