

В современном ритме жизни нам часто не хватает времени на приготовление пищи. Мы торопимся все сделать быстрее и проще, чтобы успеть уделить время семье и отдыху. Но когда наступают выходные, хочется «праздника» за столом, хочется порадовать домашних чем-нибудь вкусным. Предлагаем Вам меню выходного дня, которое подарит хозяйке массу положительных эмоций на кухне и радость непосредственно за столом. Так как сейчас многие семьи придерживаются правильному питанию, рецепты, представленные здесь, будут максимально простыми и доступными, при этом недорогими.

Завтрак

Начнём с завтрака, хочется сразу вам посоветовать, их не пропускать, так как это важный приём пищи, по мнению диетологов. Если вы откажетесь от завтрака, то в течение дня рискуете съесть гораздо больше, чем требует ваш организм. Дело в том, что с утра ваш организм не получил тот самый «толчок» для своего обмена веществ из нужных витаминов и микроэлементов. Как результат - прием быстрых углеводов для утоления голода. Идеальный завтрак для нашей семьи, это овсяная каша с грецкими орехами и бананом, так как овсянка - медленный углевод, она дарит нашему организму чувство сытости надолго.

Рецепт:

Для приготовления **овсяной каши с грецкими орехами и бананом**, нам потребуется следующий список продуктов:

1. Овсяные хлопья быстрого приготовления 1 ¼ стакана
2. Овсяные отруби 4 ст.л.
3. Молоко 1,5 % 2 2/3 стакана
4. Банан 2 шт.
5. Корица 2 ч.л.
6. Грецкие орехи очищенные 10 шт.
7. Соль, сахар по вкусу

1 шаг: Овсянку смешиваем с овсяными отрубями, солью, сахаром, корицей и заливаем молоком. Варим на медленном огне 5-10 минут до готовности.

2 шаг: Раскладываем готовую овсяную кашу по тарелкам и посыпаем измельченными грецкими орехами. Бананы нарезаем кружочками и выкладываем на кашу.

3 шаг: Дополним наш завтрак свежесваренным чаем и бутербродами из цельнозернового хлеба со сливочным маслом и сыром.



Обед

В выходные за обедом, как правило, собирается вся семья. Этот прием пищи должен удовлетворить потребности нашего организма в белке, то есть на столе обязательно должно быть мясо. Поделюсь коронным рецептом моей мамы «**Рагу из кролика с фасолью**».

Для приготовления нам потребуется:

1. Мясо кролика 1 кг.
2. Красная фасоль 250 гр.
3. Чеснок 2 зубчика.
4. Сливочное масло
5. Оливковое масло
6. Соль, черный перец
7. Приправы по вкусу

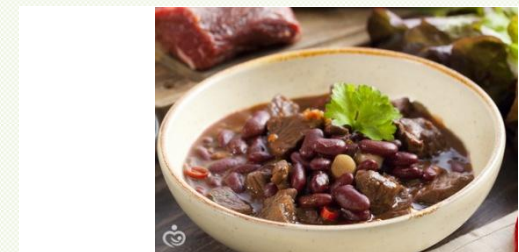
1 шаг: Заранее замочите фасоль на 8-10 часов, затем слейте воду и промойте под проточной водой. Переложите её в кастрюлю, залейте водой. Доведите фасоль до кипения и варите 30 минут на медленном огне.

2 шаг: Разогрейте духовку до 180°, в форму для запекания положите слегка придавленный чеснок, оливковое и сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу. Закройте форму фольгой и поставьте в духовку на 15 минут.

3 шаг: Разделите кролика на порционные кусочки, натрите мясо смесью соли и перца, и обжарьте на сковороде до румяной корочки.

4 шаг: В сковороду с кроликом добавьте фасоль и печёный чеснок, приправы по вкусу. Перемешайте и добавьте 2 стакана кипящей воды. Доведите до кипения и томите на медленном огне 1 ч.30 мин., мясо кролика должно стать мягким, а фасоль развариться.

5 шаг: Очень вкусно подавать рагу с лёгким салатом из свежих овощей.



УЖИН

Ужин всегда должен быть самым лёгким приемом пищи. Перед сном организм не нужно нагружать тяжелой едой, поэтому предлагаю приготовить на ужин лёгкий омлет с творогом и салат из варёной свёклы с сыром

Фета.

Для приготовления омлета с творогом нам понадобится:

1. Яйца 8 шт.
2. Молоко ½ стакана
3. Соль, перец по вкусу
4. Творог 5 % 100 гр
5. Растительное масло

1 шаг: Взобьём яйца с солью и молоком, затем добавим творог и тщательно перемешаем.

2 шаг: Слегка смажем сковороду растительным маслом и разогреем на сильном огне.

3 шаг: Выльем омлет на раскалённую сковороду, убавим огонь и накроем крышкой. Держим на огне до готовности.

4 шаг: Разделим готовый омлет на порции и разложим по тарелкам.



Для приготовления салата нам потребуется:

1. Свекла крупная 2 шт.
2. Зелень
3. Сыр Фета 200 гр.
4. Кедровые орешки 30 шт.
5. Оливковое масло
6. Соль, перец по вкусу

1 шаг: Отварим свёклу до готовности, остудим.

2 шаг: Нарежем готовую свёклу и сыр Фета кубиками, добавим зелень и кедровые орешки.

3 шаг: Приправим салат оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Добавим готовый салат на тарелку к омлету.

Помимо основных приёмов пищи, важную роль играют перекусы, для перекусов можно взять:

1. Фрукты
2. Творог
3. Лёгкий йогурт с ягодами
4. Жареный Адыгейский сыр
5. Овощной салат
6. Сырники



Помимо основных приёмов пищи, важную роль играют перекусы, для перекусов можно взять:

1. Фрукты
2. Творог
3. Лёгкий йогурт с ягодами
4. Жареный Адыгейский сыр
5. Овощной салат
6. Сырники

Как видите правильное питание, это не только куриная грудка и гречка. Вкусное воскресное меню для всей семьи тоже может быть правильным. Никогда не отказывайте себе в полезных жирах, содержащихся в оливковом и сливочном масле, так как это полезно для кожи и волос. Кушайте много овощей и фруктов, ведь это гарантия здоровья кишечника. Ежедневно употребляйте в пищу мясо. Белок в его составе — строительный материал для нашего организма. Важно не сколько вы едите, важно что вы едите.

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение д/с -
«Звездочка»
р.п Степное Советского района

Вкусное меню
выходного дня
для всей семьи

