

Фруктовая аптека



***Все
рецепты
рассчитаны
на 4
порции!!!***

ПРЕДИСЛОВИЕ

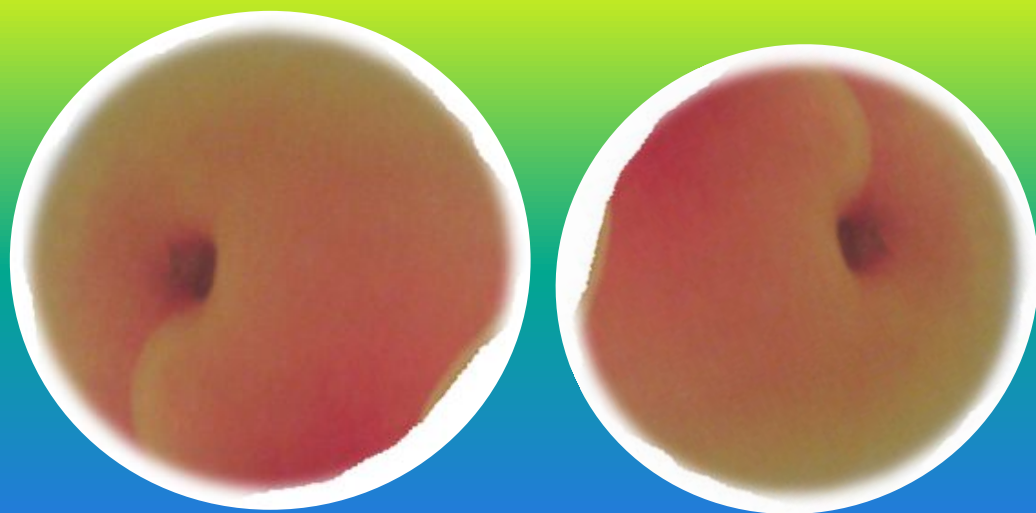
Питание — это одна из самых привычных и необходимых составляющих жизни. Однако часто ли мы задумываемся о том, что же мы едим и как питание отражается на здоровье?

Итак, ешьте фрукты, и вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!!

Абрикосы

Благодаря этим сладким, но низкокалорийным фруктам можно до глубокой старости сохранять работоспособность и ясный ум.



**Сушёные
абрикосы
являются
отличным
источником
железа**

Мороженое с абрикосами и бананами

- 2 очищенных банана*
- 6 спелых абрикосов*
- 500 г нежирного биоюгурта*
- 1 чайная ложка мёда*

Крупно нарезанные бананы и абрикосы положить в блендер, добавить биоюгурт и мёд и перемешать до однородной консистенции. Поместить массу в морозостойкий контейнер и поставить в морозилку на 4 часа, периодически доставая и перемешивая.

Алыча

В ряду фруктов алыча по праву занимает почётное место. Ведь эта маленькая дикая слива не только восхитительно вкусна, но и очень полезна.



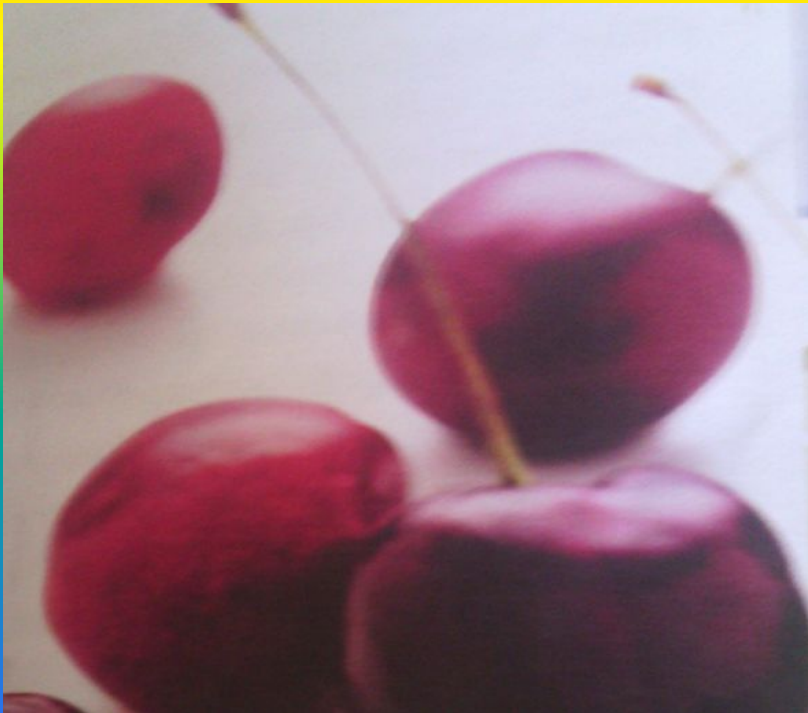
Щербет из алычи

- *1½ ст. ложки сушёных листьев мяты*
 - *1 стакан сока алычи*
 - *150 г сахара*
 - *1 л воды*

Третью часть литра воды прокипятить, добавив мяту, в течении 2 минут, затем закрыть, дать настояться полчаса. Затем процедить и оставшуюся воду вскипятить с сахаром, влить в тёплый сироп настой мяты, размешать, дать постоять до полного охлаждения. Добавить сок алычи, поставить на холод.

Вишня

Вишня отлично утоляет жажду, а также способствует снижению артериального давления.



**Пектины,
содержащиеся в
вишне, выводят
шлаки и токсины.**

Парфе из вишни

- 300 г вишни с удалёнными косточками
 - 500 мл биоiogурта
 - 150 г хрустящих зерновых хлопьев
 - 2 ст. ложки кокосовой стружки и ещё немного для посыпки
 - 1 ст. ложка вишнёвого джема без сахара
- Положить все ингредиенты в блендер и перемешать до однородной консистенции. Подавать десерт охлаждённым, посыпав кокосовой стружкой.

Персик

Мощные антиоксиданты, присутствующие в персиках, укрепляют иммунную систему и активизируют организм на борьбу с инфекциями.



Компот из свежих персиков

- 1 л воды
- 500 г персиков
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара
- Ванилин по вкусу

Персики на 2 минуты опустить в кипящую воду. Затем вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять компот с огня и добавить ванилин.

Чернослив

Знаменитый своим послабляющим действием, чернослив очень полезен для пищеварения.



Варёный чернослив с фруктовым чаем

- 2 апельсина
- 2 лимона
- 2 палочки корицы
- 200 г чернослива без косточек
- 4 пакетика имбирного чая

Нарезать апельсины и лимоны кружочками, не снимая кожуру. Положить в кастрюлю с корицей и залить водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне, пока половина воды не выкипит. Добавить чернослив и опять довести до кипения; а затем, выключить огонь. Положить чайные пакетики и оставить на 5 минут.

Разложить чернослив по стаканам, залить процеженным отваром и подавать на стол.

Лайм

Как и все цитрусовые, лаймы великолепно и очищают организм, и предохраняют его от инфекций.



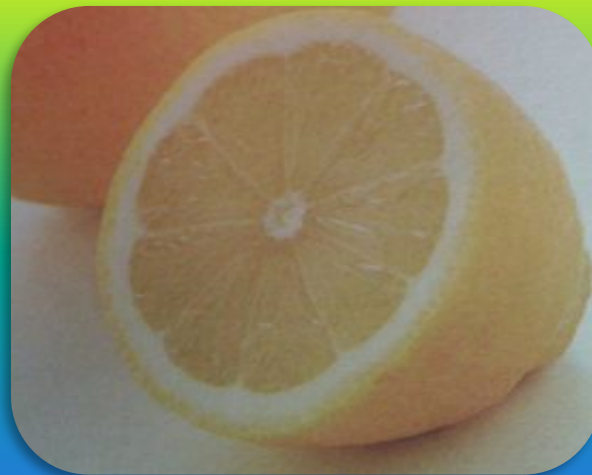
Напиток из лайма

- 1 л воды
- 3 лайма
- 100 г сахара

Лаймы ошпарить кипятком и обсушить на полотенце. Кожуру очень тонким слоем, без белой части, срезать, залить холодной водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар и выжатый из 3 лаймов сок. Остудить и разлить по стаканам, украсив кружочками лайма, которые, сделав надрез, прикрепить к краям стаканов. Напиток подавать с кусочками льда, в которых заморожены ломтики лайма.

Лимон

Насыщенный витамином С и минеральными солями, лимон можно по праву назвать королем фруктов.



**Лимоны
противопоказа
ны при
повышенной
кислотности
желудочного
сока.**

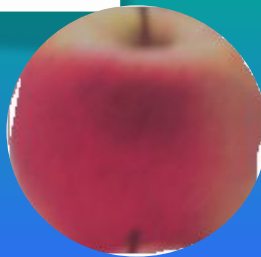
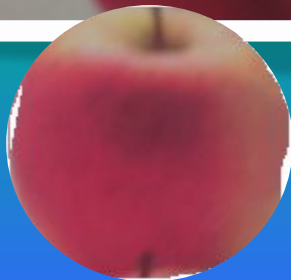
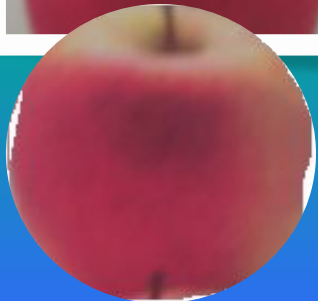
Лимонный квас

- 1 кг лимонов
- 600 г сахара
- 100 г изюма
- 40 г дрожжей
 - 8 л воды

Воду вскипятить и растворить в ней сахар. Раствор охладить до комнатной температуры, добавить сок, выжатый из лимонов, дрожжи. Мелко нарезать, предварительно ошпарив цедру 2 лимонов и добавить её в раствор. Оставить бродить. Процесс брожения завершается тогда, когда всплывёт цедра и появится пена. После этого квас процедить и разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько изюминок. Бутылки плотно закупорить и поместить в холодильник.

Яблоко

Благодаря пектину и клетчатке, яблоко
нейтрализует токсические вещества и
помогает пищеварению.



**Яблоки —
идеальная еда
для
разгрузочного
дня.**

Яблоки с овсяными хлопьями на завтрак

- 2 крупных яблока
- 4 ст. ложки с горкой овсяных хлопьев
 - 150 мл холодной кипячёной воды
 - 100 мл нежирного молока
 - 1 ст. ложка сахара
 - Сок из 1 лимона

Залить овсяные хлопья водой. Через час добавить молоко и сахар. Яблоки вместе с кожурой натереть на крупной тёрке и смешать с овсяной массой. Перед подачей полить лимонным соком и перемешать.

Яблочный десерт

- 5 яблок
- 1 стакан кефира
- 1 ст. ложка мёда
- 1 ст. ложка измельчённых грецких орехов.

Взбить мёд с кефиром до образования пены. Яблоки очистить, нарезать соломкой и залить кефирной массой. Перед подачей посыпать орехами.

Ананас

Ананас — это не только вкусный экзотический фрукт, но и настоящий кладезь здоровья, прежде всего за счёт уникального компонента бромелайна — энзима, помогающего усвоению



**Жирную кожу лица
полезно протирать
ломтиком ананаса.**

Запечённый ананас

- 200 мл виноградного сока
 - 1 ст. ложка меда
- ½ ананаса, нарезанного толстыми кусками
 - Сок ½ апельсина

Поместить виноградный сок и мёд в кастрюлю и довести до кипения. Положить туда ананас и варить в течении 5 минут, пока он не размягчиться. Положить всё это в жаропрочную посуду, полить соком апельсина и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200°С, 6-10 минут. Слить сок в кастрюлю и довести до состояния сиропа на огне. Подавать запечённый ананас, полив его сиропом.

Банан

Нежный, сладкий, питательный банан — один из любимых фруктов и детей, и взрослых.



**Бананы
противопоказаны
при сахарном
диабете и
ожирении.**

Молочный коктейль с бананом

- 2 нарезанных банана
 - 500 мл молока
- 1 ст. ложка ягодного сиропа
- 1 ст. ложка натурального ванильного экстракта
- 1 ч. ложка натёртого мускатного ореха

Поместить бананы, молоко, сироп и ванильный экстракт в блендер и взбить до получения однородного состояния.

Подавать коктейль охлаждённым, посыпав сверху мускатным орехом.

Гранат

Наличие его в составе веществ, разжижающих кровь, делает гранат великолепной защитой от инфарктов и инсультов.



**Нельзя
употреблять
гранаты при
панкреатите.**

Напиток «Рубиновый»

- 1 крупный гранат
 - 200 г клюквы
- 1 л столовой минеральной воды без газа
 - Сахар по вкусу

Гранат вымыть, срезать верхушку. Ножом сделать на кожуре несколько глубоких продольных надрезов, очистить от кожуры. Аккуратно освободить зёрнышки от внутренних перепонки. Клюкву перебрать, промыть и выложить на бумажные салфетки для просушки. Положить зёрна граната в клюкву, а затем в сито и с помощью деревянного пестика отжать сок. Залить сок минеральной водой, перемешать и разлить по бокалам.

Наршраб (гранатовый соус)

- 1 кг гранатов
- Сахар по вкусу
- 500 мл воды

Очистив гранаты от корок, потолочь их с сахаром деревянной толкушкой в неокисляющейся посуде.

Полученный сок процедить через сито. Выжимки залить стаканом воды, прокипятить и тоже процедить. Замерить объём сока и добавить ровно такое же количество сахара. Размешивать сахар до полного растворения, продолжая нагревать сок.

Затем, убавив огонь, продолжать уваривать до уменьшения общего объёма наполовину. Как только соус станет густым и тягучим, его нужно разлить в чистые сухие бутылки, закрыть плотными пробками и поставить на хранение. Подавать к мясным блюдам.

Кокос

Почти все компоненты этого полезного для здоровья тропического ореха съедобны:

- Мякоть
- Масло
- Молоко



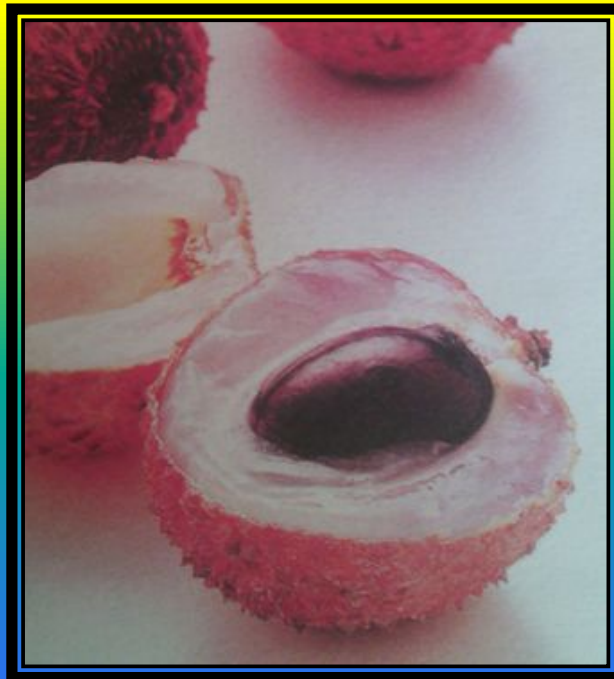
Безалкогольная пина- колада

- 500 мл ананасового сока
- 200 мл кокосового молока
- 1 небольшая банка консервированного ананаса в собственном соку
 - 50 г кокосовой мякоти

Положить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородной консистенции. Перед подачей разлить в стаканы для коктейля и добавить лёд.

Личи

Богатые быстрыми углеводами и легко усвояемые личи — экзотическая альтернатива привычным лакомствам.



Желе из личи

- 8 плодов личи, разрезанных на половинки, без косточек
- ½ манго, очищенного и нарезанного кубиками
 - ¼ стакана сахарной пудры
- 2 пакетика порошкового желатина по 11 г
 - 2 стакана яблочного сока

Уложить личи и манго на дно 4 формочек для желе. Растворить сахар. Залив его стаканом яблочного сока, на медленном огне, затем добавить желатин и оставшийся яблочный сок. Разлить полученную массу по формочкам и поставить на ночь в холодильник. Подавать, выложив на тарелки.

Десерт «Экзотика»

- 100 г личи
- 100 г клубники
- 1 ананас
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 3 ст. ложки яблочного сиропа

Ананас разрезать по диагонали, вырезав мякоть и крупно её порубить. Клубнику промыть, удалить плодоножки. Личи очистить от кожуры, удалить косточки. Мякоть ананаса, клубники и личи выложить в миску. Сахарную пудру растворить в сиропе и этим соусом залить фрукты. Настояв 20 минут, уложить фрукты внутрь ананаса.

Финик

Свежие или сушёные финики, несмотря на очень сладкий вкус, намного более здоровая еда, чем продукты с рафинированными углеводами.



**Употребление
фиников
увеличивает
продолжительность
жизни**

Финиковые конфеты

- 100 г пшеничной крупы
 - 100 г фиников
- 50 г молотого миндаля
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки сиропа из шиповника
- 50 г измельчённых фисташек

Пшеничную крупу высыпать в миску и залить 150 мл воды. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. У фиников удалить косточки и, измельчив мякоть, смешать её с миндалём. Замоченную пшеничную крупу откинуть на дуршлаг и, используя деревянную ложку, отжать остатки жидкости. Затем, смешать крупу с лимонным соком и сиропом, и миксером взбить до однородной массы. Добавить смесь фиников с миндалём и перемешать. Из полученной массы сделать 20 шариков и обвалить их в измельчённых фисташках.

СЛУШАЙТЕ!

ЗА

ВНИМАНИЕ!!

