



Омлет с кабачками

Очищенные кабачки нарежьте помпиками, сложите в сотейник и тушите на слабом огне под крышкой до готовности.

Яйца взбить с молоком. Кабачки выложить в глубокую миску, смазанную сливочным маслом, сверху выпить яично-молочную смесь. Миску поставить в широкую кастрюлю с кипятком и готовить на водяной бане около 20 мин. Можно использовать и пароварку.

4 яйца,
1 кабачок,
1/2 стакана
молока

• Такой омлет
обычно очень
нравится детям.

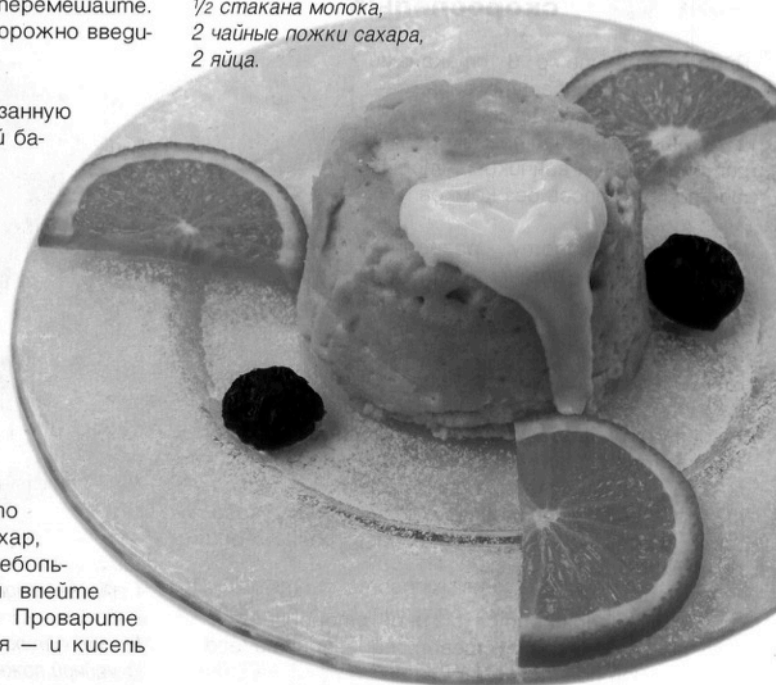


Суфле творожное

Творог протрите через сито или пропустите через мясорубку. Добавьте к нему сахар, манную крупу, молоко и яичные желтки, все перемешайте. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в полученную массу.

Переложите массу в формочку, смазанную маслом, и сварите суфле на водяной бане. Подавайте со сметаной.

250 г нежирного творога,
2 столовые ложки манной крупы,
1/2 стакана молока,
2 чайные ложки сахара,
2 яйца.



Кисель яблочный

Промытые яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими помпиками и поставьте вариться в широкой кастрюле.

Когда яблоки разварятся, выньте их шумовкой и протрите через сито прямо над кастрюлей. Положите сахар, вскипятите. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды и влейте в отвар, интенсивно размешивая. Проварите еще несколько минут до загустения — и кисель готов.

Чтобы кисель, остывая, не покрывался пленкой, слегка присыпьте его поверхность сахарным песком.

4 яблока,
1 стакан сахара,
2 чайные ложки крахмала,
4 стакана воды.

Energy Oatmeal

Serves 1

- ¼ cup water
- ¼ cup low-fat milk
- ½ cup old-fashioned oats
- 4 egg whites, beaten
- ⅛ teaspoon ground cinnamon
- ⅛ teaspoon ground ginger
- ¼ cup blueberries

In a small pot, heat the water and milk to a simmer on medium heat. Add the oats, stirring constantly for about 4 minutes, or until most of the liquid is absorbed. Add the beaten egg whites gradually, stirring constantly. Cook for another 5 minutes, or until the eggs are no longer runny. Stir the cinnamon and ginger into the oatmeal mixture, and scoop the mixture into a bowl. Top with berries and serve immediately.

Nutrition Facts *(amount per serving)*

Calories	270
Total Fat	4 g
Saturated Fat	2 g
Polyunsaturated Fat	2 g
Monounsaturated Fat	2 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	250 mg
Potassium	371 mg
Total Carbohydrate	60 g
Dietary Fiber	9 g
Sugars	7 g
Protein	23 g
Calcium 12% • Magnesium 35%	

