



Йогуртовый десерт

40 Ккал (без фруктов) 46 Ккал (с фруктами)/100г

Ингредиенты:

- 200 гр. натурального йогурта
- 10 гр. (1 ст. л.) псилума
- 100 гр. ягод или фруктов из разрешенных



Перцы «Вечно модная классика»

40 Ккал/100г

Ингредиенты:

- Лук репчатый 2 шт.
- Помидоры розовые 4 шт.
- Мягкий обезжиренный творог 100 г.
- Соль, специи по вкусу
- Перец болгарский 9 шт.
- Куриный фарш 500 г.
- Лук белый 2 шт.
- Зелень пучок
- Морковь 2 шт.
- Рис ширатаки



Приготовление:

- Промываем рис, держим в кипятке пару минут.
- Подрумяниваем на пшиках масла лук до золотистого цвета, добавляем нашинкованную морковь и тоже обжариваем до румяного цвета.
- Смешиваем фарш с рисом и поджаркой из лука и моркови - начинка готова.
- Перец очищаем (полностью извлекаем середину и моем) и начиняем.
- Отправляем перцы в емкость для тушения, ставим их вертикально.
- Подготавливаем соус: мелко нарезаем помидоры и обжариваем на сковороде. Остужаем и смешиваем с творогом, мелко нарезанной зеленью, солим и перчим.
- Заливаем нашим соусом и добавляем еще воды, которая должна быть как минимум до середины перцев. В идеале вода должна покрыть полностью перец. Тушим фаршированные перцы около 60 минут на слабом огне.