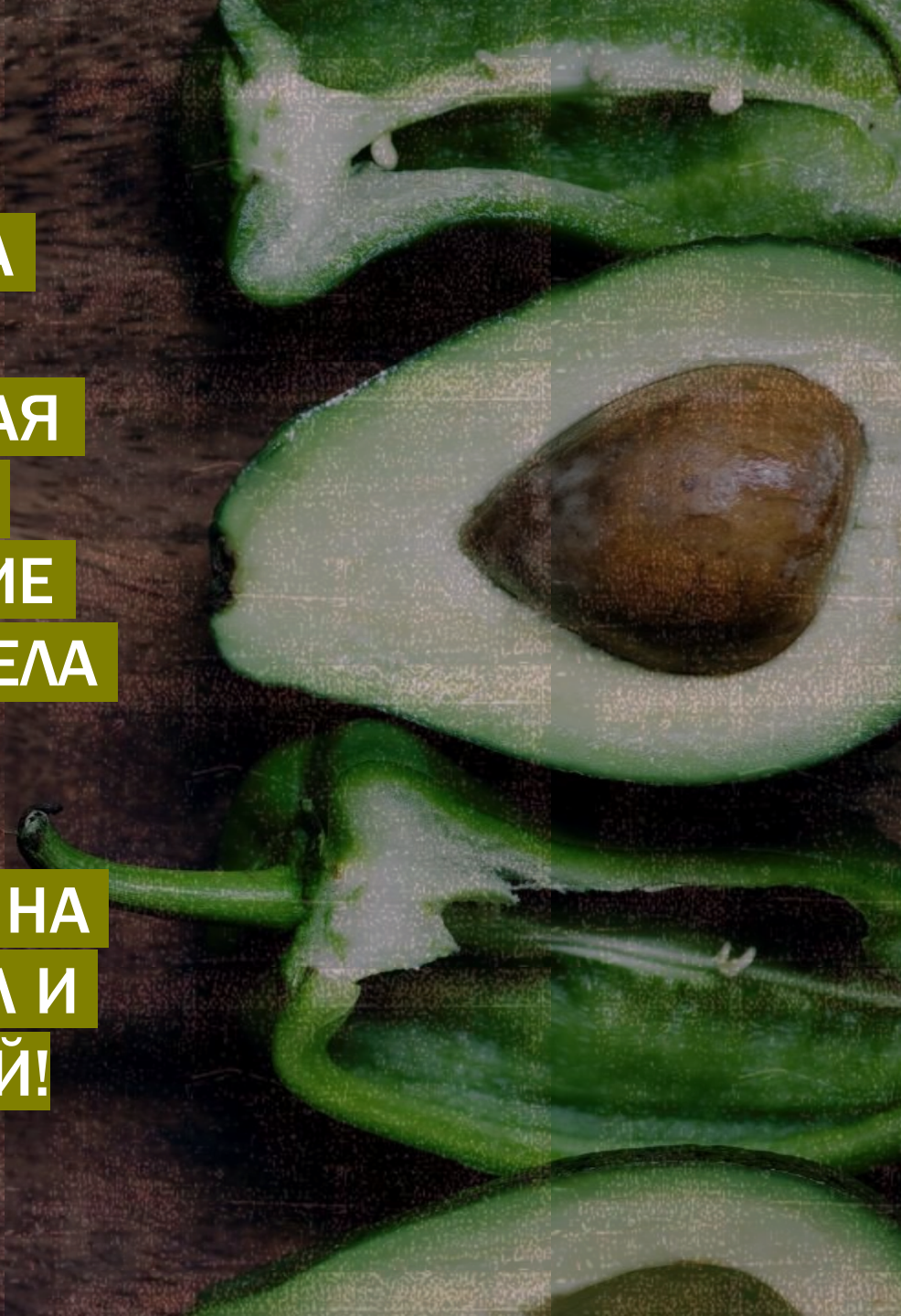
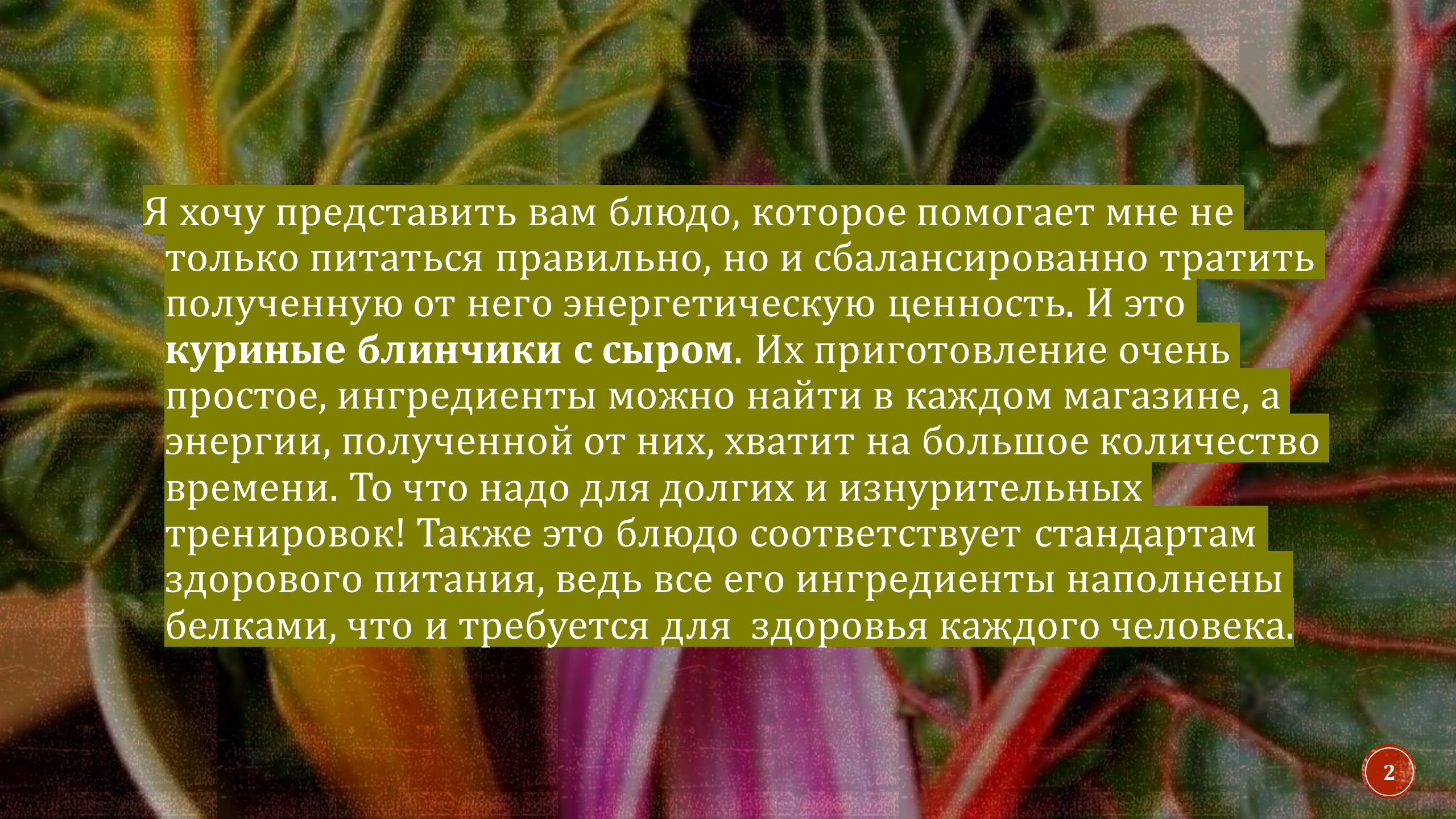


**ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЕНЯ ЗОВУТ ЗИНОВЬЕВА
УЛЬЯНА МАКСИМОВНА, И Я ЯВЛЯЮСЬ
УЧЕНИЦЕЙ ШКОЛЫ МБОУ "НОВОЛЯДИНСКАЯ
СОШ". Я ЗАНИМАЮСЬ ВЕЛОСПОРТОМ, И
ИМЕННО ПОТОМУ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ! ДЛЯ КРЕПКОГО ТЕЛА
И СИЛЫ ДУХА НУЖНА ЗДОРОВАЯ И
СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПИЩА, КОТОРАЯ
ДОЛЖНА СЛУЖИТЬ ВАШИМ ПОМОЩНИКОМ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, ДАВАТЬ ВАМ СИЛ И
ЭНЕРГИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НОВЫХ ЦЕЛЕЙ!**





Я хочу представить вам блюдо, которое помогает мне не только питаться правильно, но и сбалансированно тратить полученную от него энергетическую ценность. И это **куриные блинчики с сыром**. Их приготовление очень простое, ингредиенты можно найти в каждом магазине, а энергии, полученной от них, хватит на большое количество времени. То что надо для долгих и изнурительных тренировок! Также это блюдо соответствует стандартам здорового питания, ведь все его ингредиенты наполнены белками, что и требуется для здоровья каждого человека.



Для этого блюда нам потребуется:

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 100 г твёрдого сыра
- 150 мл молока
- 2 яйца
- 2 ст.л. муки
- соль, перец
- растительное масло для жарки,
которого потребуется совсем немного
(лишь один раз смазать сковороду).

Разберём все продукты по их составу БЖУ:

500 гр. Жареного куриного филе - 126 гр. Белков, 39 гр. Жиров, 6,5 гр. Углеводов.

1 луковица - 2,5 гр. Белков, 0 гр. Жиров, 8,2 гр. Углеводов.

100 гр. Твердого сыра - 23гр. Белков, 29 гр. Жиров, 0 гр. Углеводов.

150 мл. Молока - 3,20 гр. Белка, 3,60 гр. Жиров, 5,16 гр. Углеводов.

2 яйца - 25,4 гр. Белков, 1,4 гр. Жиров, 23 гр. Углеводов.

Примерно 1 ч.л. растительного масла - 0 гр. Белков, 3 гр. Жиров, 0 гр. Углеводов

ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Блендером или на мясорубке измельчить куриное филе с луком. Добавить молоко, яйца, соль, перец.

2. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков.

3. Добавить просеянную муку и тёртый сыр.

ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

4. Перемешать.

5. Выкладывать блинчики половником на разогретую, немного смазанную растительным маслом сковороду.

6. Жарить с двух сторон до румяного состояния. Сковороду лучше брать не очень большого диаметра, так будет легче переворачивать.

ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

7. Для того, чтобы готовые блинчики были еще больше наполнены полезными веществами, я рекомендую подавать их с тушеными либо сырыми овощами, которые придадут блюду витаминов.

Наше блюдо с большим зарядом энергии готово! Его общая калорийность составляет 627 калорий на все порции вместе, которых там примерно 5-6 в зависимости от размера блинчиков. Таким образом, калорийность 1 порции примерно 125 ккал.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

