

## Низкоуглеводные соусы и заправки

### Заправка для листовых салатов

Выход: 2 порции; 1 порция содержит 1 г. уг.

<b>Ингредиенты Возьмите:</b>	<b>количество в граммах или миллилитрах:</b>	<b>Углеводы в граммах:</b>
авокадо	2 больших зрелых плода	0
чеснока	1 зубок	1
кинзы или укропа	2 ст. ложки	0
лимонного сока	1 ст. ложка	0
соли и молотого черного перца	по вкусу	0
сметаны 28%	30	1
<b>Всего:</b>		<b>2</b>

Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку. Ложкой достаньте мякоть. Добавьте остальные ингредиенты и сделайте пюре.

#####

Опустите брокколи, лук и чеснок в кипящий бульон и проварите в течение 5 минут. Готовый суп украсьте петрушкой и сметаной.

### **Суп из тыквы с имбирем**

*Выход: 5 порций; 1 порция содержит 6,5 г. уг.*

<b>Ингредиенты Возьмите:</b>	<b>количество в граммах или миллилитрах:</b>	<b>Углеводы в граммах:</b>
тыквы	500	25
лука репчатого	100	5
соли	1,5 ч. л.	0
свежего имбиря	кусочек длиной 4 см	0
куркумы	четыре чайные ложки с горкой	1,5
чеснока	1 зубок	0
жирных сливок 30%	50	1,5
кинзы или укропа	2 ст. ложки	0
<b>Всего:</b>		33

Почистите и нарежьте тыкву кусками размером 2-2,5 см. Нарежьте лук. Почистите имбирь и натрите его на крупной терке. Положите тыкву, имбирь, куркуму, чеснок и лук в кастрюлю среднего размера и добавьте 4 стакана воды и 1,5 чайные ложки соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите без крышки до тех пор, пока тыква не станет очень мягкой (примерно 50 минут). Переложите всё в кухонный комбайн и пюрируйте до однородного

Взбейте яичные белки со стевией до образования упругой и тягучей пены.

Двумя чайными ложками сформируйте шарики и выложите их на противень, выстланный бумагой. Каждое пирожное посыпьте миндалём. Поставьте пирожные в нежаркую духовку 150 °С и подсушите, не подрумянивая. Охладите.

## Конфеты «Рафаэлло»

Выход: 30 конфет, 1 конфета содержит 0,5 г. уг.

<b>Ингредиенты Возьмите:</b>	<b>количество в граммах или миллилитрах:</b>	<b>Углеводы в граммах:</b>
творога	300	9
кокосовой стружки	200	10
экстракт стевии	10 капель	0
<b>Всего:</b>		19

Соедините творог со стевией. Когда смесь будет достаточно сладкой, всыпьте в нее 150 г. кокосовой стружки и тщательно перемешайте.

Сформируйте из полученной массы шарики. Обваляйте в кокосовой стружке. Положите пирожные в холодильник на 30-40 минут.

## Пояснение к таблицам

<b>kcal</b>	<b>Б.</b>	<b>Ж.</b>	<b>Уг.</b>	<b>Кл.</b>	<b>Хол.</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
-------------	-----------	-----------	------------	------------	-------------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------

● kcal - килокалории