



Nestlé Правильное Питание

КУЛИНАРНЫЙ УРОК 2

ЛИЛИИ НА СНЕГУ

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций, время приготовления 15 минут).



- крекер 12 шт.
- брынза 75 г
- творог 150 г
- небольшой пучок зелени петрушки (порубить)
- виноград 10 шт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Творог переложить в емкость, добавить брынзу, размять вилкой ингредиенты. Соединить вместе и хорошо размешать, добавить зелень. Из полученной массы сформовать 20 шариков, разложить их на крекеры.
- 2 Виноград вымыть и обсушить. При помощи тонкого острого ножа сделать посередине глубокие зигзагообразные надрезы по всему периметру. Пальцем придать «ямочку» на сырном шарике.
- 3 Разделить половинки ягод и поместить их в центр творожных шариков.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!





Nestlé Правильное Питание

КУЛИНАРНЫЙ УРОК 2

СНЕЖНО-НЕЖНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций, время приготовления 20 минут).



- мандарин свежий 3 шт.
- виноград зеленый очищенный 1 горсть
- йогурт натуральный 125 г
- сливочно-творожный сыр 120 г
- куриная грудка припущенная на пару или отварная
- ананас консервированный 80 г
- мед 2 ст. л.
- грецкий орех 2 ст. л.
- тарталетки готовые 6 шт.
- клюква вяленая или свежая

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Йогурт смешать венчиком с творожным сыром и медом.
- 2 Куриную грудку и ананас нарезаем кубиком и смешиваем с половинками винограда без косточки
- 3 Грецкий орех мелко порубить острым ножом.
- 4 Смешать все ингредиенты, заправить сливочно-творожным соусом и переложить в тарталетки, посыпав грецким орехом и ярко-красной клюквой.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

