

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

Жареные сладкие креветки с красным перцем

Употребление овощей может дать вам энергию, хорошую память и гладкую, сияющую кожу. К примеру, память можно улучшить с помощью содержащегося в красном болгарском перце лютеолина, - он способствует ослаблению воспалительных процессов в мозге, способных привести к потере памяти. Лютеолин есть и в других овощах – например, в моркови и сельдерее.

Состояние кожи улучшит черника, она богата фитохимическими, стимулирующими антиоксидантную активность организма. Темные ягоды, красный перец и зелень богаты витаминами – С, А, D и B12, – которые защищают кожу, а также другие органы и ткани, включая мышцы, от повреждений свободными радикалами. А брокколи вообще является суперпродуктом, богатым нутриентами, усиливающими иммунную систему и способствующими борьбе с такими заболеваниями, как различные типы рака.

Следующее блюдо является великолепным способом получения разнообразных положительных эффектов.

Жареные сладкие креветки с красным перцем



Поджарка

500 грамм очищенных и помытых креветок
 1/2 нарезанного красного болгарского перца
 1/2 столовой ложки ананасового уксуса
 1/4 чашки нарезанного сладкого лука
 1/2 чайной ложки чесночного порошка
 1/4 чайной ложки лукового порошка
 1 чайная ложка укропа

Салат

4 чашки салата из сырой капусты, моркови, лука,
 4 чашки рубленого салата-ромэн
 1 чашка рубленой краснокочанной капусты

1/2 чашки нарезанных томатов Cherry
 1/2 чашки нарезанных огурцов
 1/4 чашки рубленого красного лука
 2 столовые ложки лимонного сока
 1 столовая ложка ананасового уксуса
 1 столовая ложка соевого или обезжиренного майонеза

Сделайте салат. Затем на средней по размеру сковороде обжарьте на масле креветки, красный болгарский перец и лук. Жарьте до тех пор, пока креветки не станут золотистыми, затем добавьте в сковороду 1/2 чайной ложки ананасового уксуса. Сверху посыпьте укроп, чеснок и лук. Накройте сковородку крышкой и тушите содержимое в течение одной минуты. Выложите полученную смесь из креветок на салат. Подавать, разделив на четыре порции.

Каждая порция содержит: 135 калорий, 0 грамм жиров, 2 грамма углеводов, 26 грамм протеинов. **IM**



