

Мы нашли альтернативу мучному!



Есть ли жизнь без мучного? Конечно есть! Можно смело заменять муку на Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3. Они дают ту же текстуру, но минимум калорий и максимум белка. Мы даже проверили, как отразится тепловая обработка на белке, и выяснили, что он остается практически неизменным!¹ Попробуйте полезную альтернативу привычным мучным блюдам.

Рецепты на выбор



ВАРЕНИКИ

Тесто:

- Формула 1 Вечерний коктейль — 3 мерн. л.
- Формула 3 — 2 мерн. л.
- Яйцо — 1 шт.

Начинка:

- Шампиньоны — 150 г
- Лук репчатый — 70 г
- Подсолнечное масло — 1 ч. л. (10 мл)
- Соль, перец — по вкусу

Для начинки: грибы, лук мелко нарезать и слегка обжарить на раскаленной сковороде с подсолнечным маслом. Посолить и поперчить.

Для теста: смешать все ингредиенты. Тесто раскатать, вырезать с помощью формы заготовки в виде кружочков. Выложить начинку на половинку кружочка, сверху накрыть второй половинкой заготовки, сложить пополам, сделав вареники в виде ушек или полумесяца. Варить 2–3 минуты в горячей, слегка подсоленной воде.

¹Evenepoel P., Geypens B., Luybaerts A., Hiele M., Ghooys Y., Rutgeerts P. Digestibility of cooked and raw egg protein in humans as assessed by stable isotope techniques. J Nutr. 1998. 128: 1716–22.

Fabbri A. D. T. and Crosby G. A. A review of the impact of preparation and cooking on the nutritional quality of vegetables and legumes. Int J Gastro Food Sci. 2016. 3: 2–11.

Friedman M. Nutritional consequences of food processing. Forum Nutr. 2003. 56: 350–2.

Kaldy M. S., Hanna M. R., Smoliak D. Influence of drying methods on protein content and amino acid composition of three forage legumes. Can J Plant Sci. 1979. 59: 707–712.

Nosworthy M. G., Franczyk A. J., Medina G. et al. Effect of Processing on the in Vitro and in Vivo Protein Quality of Yellow and Green Split Peas (Pisum sativum). J Agric Food Chem. 2017. 65: 7790–7796.

Свойства продукта могут меняться, в случае если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.



КЛАССИЧЕСКИЕ БЛИНЫ

- Формула 1 Шоколадное печенье — 2 мерн. л.
- Формула 3 — 1 мерн. л.
- Формула 1 Ваниль — 3 мерн. л.
- Молоко 1,5% — 50 мл
- Яйцо — 3 шт.
- Соль — по вкусу

Отделить белки от желтков (желтки не используем). Белки взбить с щепоткой соли, далее аккуратно перемешать с остальными ингредиентами. Выпекать с двух сторон на смазанной маслом сковородке.



ВАФЛИ С СЫРОМ

- Яйцо — 2 шт.
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Твердый сыр — 50 г
- Формула 1 Вечерний коктейль — 6 мерн. л.

Сыр натереть на мелкой терке. Все ингредиенты перемешать и выпекать в вафельнице. *На заметку: чтобы избежать использования масла, возьмите для выпечки пергаментную бумагу / бумагу для запекания.



ДОМАШНИЕ ПЕЛЬМЕНИ

- Тесто:**
- Яйцо — 1 шт.
 - Формула 1 Вечерний коктейль — 3 мерн. л.
 - Томатный суп с базиликом Herbalife — 3 мерн. л.
 - Соль — по вкусу
 - Паприка, куркума, перец — по вкусу
- Начинка:**
- Куриное филе — 100 г
 - Лук — 30 г
 - Соль, специи — по вкусу

Замесить тесто, поделить его на две части. Филе и измельченный лук прокрутить через мясорубку. Раскатать одну часть теста, используя Формулу 3 вместо муки, выложить на нее шарики начинки. Накрыть раскатанной второй частью. Разрезать на сегменты, закрыть каждый пельмень со всех сторон. Опустить пельмени в кипящую воду и варить до готовности. Перед подачей можно посыпать свежей зеленью.