

Салата з гарбуза, морквы, яблыка

Падчас страты апетыту; пры змяненні нюху і смаку; стомленасці

Інгрэдыенты:

- 350-400 г гарбуза
- 2 невялікія морквы
- 1 яблык
- зеляніна пятрушкі
- жменя разынак
- 1 ч.л мёда
- сок 0,5 цытрыны

Спосаб прыгатавання:

1. Разынкі папярэдне прамываем і замачваем у цёплай вадзе на 1 гадзіну.
2. Чысцім ад лупінаў гарбуз, моркву і па жаданні яблык, здрабняем усё на буйной тарцы. Перакладаем у салатніцу. Дадаём разынкі.
3. Рыхтуем запраўку да салаты. Для гэтага выціскаем сок з цытрыны, дадаём да яго мёд і алей. Усё старанна змешваем і запраўляем салату.
4. Калі атрымалася на смак сухавата, дадаём ваду ці алей.
5. Можам дадаць грэцкія арэхі.
6. Перад ужываннем пасыпаем зелянінай.

Смачна есці!

Салат из тыквы, моркови, яблока

При изменении обоняния и вкуса; потере аппетита; усталости

Ингредиенты:

- 350-400 г тыквы
- 2 небольшие моркови
- 1 яблоко
- зелень петрушки
- горсть изюма
- 1 ч.л меда
- сок 0,5 лимона

Способ приготовления:

1. Изюм предварительно промываем и замачиваем в теплой воде на 1 час.
2. Чистим от кожуры тыкву, морковь и по желанию яблоко, измельчаем все на крупной терке. Перекладываем в салатницу. Добавляем изюм.
3. Готовим заправку к салату. Для этого из лимона выжимаем сок, добавляем а него мед и растительное масло. Все тщательно перемешиваем и заправляем салат.
4. Если на вкус получилось суховато, добавляем воду или растительное масло.
5. Можем добавить грецкий орех.
6. Перед подачей посыпаем зеленью.

Приятного аппетита!