

02

# Салат с пшеничной крупой

КРУПА, СЫР, МАСЛО

Салат с крупой, сыром и овощами нечасто встретишь на нашем столе, а между тем ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД не только разнообразить свое меню, но и дать своему организму столь НЕОБХОДИМЫЕ ЕМУ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

## 4 ПОРЦИИ

150 г сыра фета

4 помидора

2 пера зеленого лука

4 веточки зелени петрушки

150 г вареной пшеничной крупы

50 г фаршированных перцем оливок

4 листа зеленого салата

### ДЛЯ СОУСА:

3 ст. ложки нерафинированного растительного масла

1 ст. ложка неострой горчицы

тертая цедра и сок 1 лимона

молотый черный перец

соль

✓ **АНАЛОГИЧНЫЙ САЛАТ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ,** заменив пшеничную крупу перловой или коричневым рисом.



### ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

Вареная пшеничная крупа – продукт низкокалорийный – в 100 г содержится всего лишь 300 ккал – и очень полезный, так как содержит не только белки, жиры и углеводы, но и витамины группы В, витамины А, Е, РР, а также ценные микроэлементы, среди которых холин, железо, калий, кальций и многие другие. Пшеничная крупа богата пищевыми волокнами, нормализующими работу желудочно-кишечного тракта.

1/ Сыр нарежьте мелкими кубиками.

2/ Лук и петрушку мелко порубите.

3/ Помидоры нарежьте дольками.

4/ Для соуса к маслу добавьте горчицу, цедру и сок лимона, соль и перец, взбейте смесь венчиком в однородную массу.

5/ Помидоры, сыр, оливки, лук и зелень смешайте, посыпьте вареной пшеничной крупой, полейте соусом и перемешайте.

6/ Выложите салат на листья зеленого салата и подавайте.



### СЫР ФЕТА

Традиционный греческий сыр из овечьего или козьего молока. Основной компонент сыра – питательный белок, который принимает активное участие в построении новых клеток. Кроме того, 100 г феты в день достаточно, чтобы обеспечить нашему организму суточную норму кальция.



### НЕРАФИНИРОВАННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Содержит полиненасыщенные жирные кислоты, защищающие наши клетки от негативных воздействий и разрушения. Особенно оно богато витамином Е – антиоксидантом, продлевающим молодость и предотвращающим рак, заболевания сердца и глаз.