

Как правильно питаться, не отказываясь от любимых блюд

Каждая женщина хочет быть счастливой, здоровой и хорошо выглядеть. Залогом этого является правильное питание, которое должно быть не только разнообразным, полезным, но и вкусным! Но многие думают, что питаться правильно – значит отказаться от любимых с детства блюд. Так ли это? Как уравновесить вкус и полезность блюда? Простые советы помогают достичь этого.

Во-первых, наш организм нуждается в целом комплексе питательных веществ. Пренебрежение употреблением некоторых продуктов, чревато возникновением проблем со здоровьем. Да-да, без жиров, углеводов и белков не обойтись!

Во-вторых, эта дилемма легко решается, благодаря современным технологиям. Вкус, запах, сочность и польза, отлично сочетаются в блюдах, приготовленных в сковороде В этой ультрасовременной посуде, уникальной в своем роде, легко и приятно готовить.

Ради правильного питания, не нужно отказываться от жареного мяса, рыбы, аппетитного шашлыка. Почему? Мясо, жареное на сковороде ..., получается сочным, ароматным и с золотистой корочкой. Во время готовки достаточно минимального количества жира. Благодаря циркуляции пара, внутри двойной сковородки, и плотному прилеганию двух ее половинок, пища готовится в собственном соку, сохраняя аромат, вкус и полезные вещества.

Любое блюдо на сковороде ... – шедевр!

Каждая хозяйка *легко* приготовит свое любимое блюдо, используя Рыбные или мясные стейки, ризотто, шашлык, приготовленные на ..., будут намного полезнее, чем при готовке в привычной посуде. Например, приготовим стейк.

Для полезного стейка необходимо:

- Несколько кусочков любимого мяса для стейков
- Любимые специи
- Соль
- Перец
- Несколько капель оливкового масла
- Любимые овощи

Как готовить стейк:

Чтобы мясо полнее отдало весь свой аромат, нежно натираем его натуральными специями, например, розмарином, лавандой, имбирем, лимонным соком или цедрой. Не стоит смешивать слишком много специй. Запах маринада должен нравиться и вызывать положительные эмоции. В процессе натирания добавить соль и несколько капель оливкового масла.

Подождав минут 20, можно начать жарить. Когда появится золотистая корочка, стейк необходимо перевернуть. При использовании сковородки ..., это не составит никакого труда. Не нужны никакие лопатки, достаточно перевернуть сковородку. Время приготовления зависит от предпочитаемой степени прожарки. Ее можно проверить, нажав легонько пальцем на мясо. Чем мягче, тем меньше прожарка.

Вместе со стейком на сковородку положить любимые овощи. Хорошо сочетаются перец, спаржа, кольца лука-порей. *Вуаля! Полезный стейк готов!*

Готовя на ..., нет необходимости беспокоиться, что любимое блюдо подгорит, поскольку сковорода имеет качественное антипригарное покрытие из гранита. Оно надежнее и экологичнее, чем тефлоновое или керамическое. Не нужно опасаться, что в еде окажутся вредные вещества. *Приятного аппетита!*