Для публикации в СМИ

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  ЧЕЛОВЕКА  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  **(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,  факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  30.09.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_\_-2025 |

**Готовим дома: три «здоровых» варианта блюд фастфуда**

Готовим дома: три «здоровых» варианта блюд фастфуда

Слово «фастфуд» у многих ассоциируется с вредной пищей, богатой трансжирами, слишком соленой и тяжелой. Действительно, часто под этим понятием подразумевают бургеры, чипсы, наггетсы, жареную картошку и другую подобную еду. Однако если подойти к приготовлению творчески, даже фастфуд можно сделать полезным и интересным. Главное – взять качественные продукты и правильно их просочетать. При этом времени на кухне придется провести немного.

Представляем три блюда «здорового» фастфуда, которые наверняка понравятся всей семье.

1. Спринг-ролл

Это быстрое блюдо с правильными ингредиентами будет сытным, невероятно вкусным и не навредит фигуре.

Ингредиенты:

* тонкий лаваш – 2 листа
* тофу – 250 г
* авокадо – 1 шт.
* крупная морковь – 1 шт.
* вяленые помидоры – 120 г
* листья шпината – 50 г

Заправка:

* соевый соус – 2 ст. л.
* бальзамический уксус – 1 ч. л.
* оливковое масло – 1 ст. л.
* жидкий мед – 1 ст. л.

Процесс приготовления:

Тофу нарежьте крупными кубиками, очищенную мякоть авокадо – кубиками помельче. Очищенную морковь натрите на терке. Смешайте все ингредиенты в миске, добавьте вяленые томаты, заправьте соевым соусом, медом, оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Выложите начинку на лист лаваша и плотно сверните роллы. Перед подачей можно слегка подрумянить их в сковороде без масла.

Начинка может быть на любой вкус: можно использовать нежирную куриную грудку или индейку, рыбу, креветки, добавлять огурцы, свежие помидоры, различную зелень. Главное – выбирайте полезные продукты.

2. Морковка фри

Многие дети любят картошку фри, но всем известно, насколько она вредна. Это блюдо очень калорийное, и его чрезмерное употребление может привести к появлению лишних килограммов и ожирению, что, в свою очередь, повышает риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы предлагаем более полезный, но не менее вкусный вариант – с морковью.

Ингредиенты:

* морковь – 4 шт.
* оливковое масло – 2 ст. л.
* паприка – 1 ч. л.
* сушеный базилик – 1 ч. л.
* соевый соус – 2 ст. л.

Соус:

* сметана 25% – 200 г
* чеснок – 2 зубчика
* лимонный сок – 1 ст. л.
* укроп – 5–6 веточек
* соль – по вкусу

Процесс приготовления:

Морковь очистите и нарежьте брусками размером примерно как картофель фри. Затем залейте ее оливковым маслом и соевым соусом, посыпьте специями и оставьте на 30 минут, чтобы овощ пропитался.

Противень застелите пергаментом и аккуратно выложите бруски моркови на небольшом расстоянии друг от друга. Поставьте противень в разогретую до 220 градусов духовку на 10 минут, затем перевертите бруски и запекайте еще столько же.

Тем временем приготовьте соус. Для этого смешайте сметану, чеснок, пропущенный через пресс, мелко нашинкованный укроп и лимонный сок. Посолить можно по вкусу.

Подавайте морковь в горячем виде – она будет аппетитно хрустеть.

Кстати, специи можно использовать и другие. Например, печеная морковь прекрасно сочетается с кориандром, зирой, тимьяном.

3. Полезная пицца

Один из самых калорийных ингредиентов в пицце – тесто. Однако его рецепт можно изменить, например использовать цельнозерновую муку (еще один интересный вариант – основа для пиццы из рубленного куриного филе). А если взять в качестве топпинга овощи, зелень, нежирные сыры, получится вкусное и полезное блюдо.

Ингредиенты:

* цельнозерновая мука – 120 г
* мягкий творог 5% – 100 г
* яйцо – 1 шт.
* разрыхлитель – 0,5 ч. л.
* оливковое масло – 1 ч. л.
* соль – щепотка
* помидоры черри – 150 г
* фета – 70 г
* листья шпината – горсть
* натуральный йогурт – 1 ч. л.
* томатная паста – 1 ч. л.

Процесс приготовления:

В одной миске соедините муку с разрыхлителем и солью. В другой взбейте творог с яйцом и оливковым маслом. Соедините сухую и жидкую основы, замесите тесто и уберите его в холодильник на полчаса.

Раскатайте из теста круглый пласт, смажьте соусом из томатной пасты и йогурта, посыпьте раскрошенной фетой и разложите дольки черри. Конечно, можно добавить по своему вкусу и другие ингредиенты, например кольца лука, оливки. Выпекайте пиццу в духовке при 200 градусов до готовности. Перед подачей украсьте блюдо листьями шпината.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru