

# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ РЕЦЕПТЫ



## СМУЗИ

### «МАНГО-АНАНАС-АВОКАДО»

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- Мякоть спелого авокадо – 1 шт.
- Замороженный или свежий манго – 100 г.
- Сок лайма
- Ананасовый сок – 100 мл.
- Кокосовое молоко Bite – 100 мл.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты просто смешать в блендере вместе!



# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ

# РЕЦЕПТЫ



## МУСС

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- Среднее авокадо - 2 шт.
- Урбеч из фундука - 2 ст. л.
- Растопленный горький шоколад - ½ чашки
- Какао-пудра - ½ ст. л.
- Сироп агавы Bite - 2 ст. л.
- Корица - ½ ч. л.
- Ваниль - ¼ ч. л.
- Миндальное молоко Bite - 150 мл.
- Морская соль - щепотка
- Мандариновый сок - 2 ст. л.
- Цедра мандарина
- Зерна граната для украшения

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистить авокадо, поместить его в блендер, добавить урбеч, горький шоколад, какао, ваниль, соль, миндальное молоко, сироп агавы, сок мандарина. Все взбить. Выложить готовый мусс в креманки, украсить цедрой мандарина и зернами граната. Хранить в холодильнике!

Такой шоколадный мусс можно украсить Bite «Настроение» и подавать с крекерами или хлебцами Bite.

Приятного аппетита.



# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ

# РЕЦЕПТЫ



## САЛАТ

### С ЗЕЛеноЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 чашка вареной зеленой чечевицы
- ¼ ч.л. соли
- 1 чашка отварного нута
- ½ пучка кейла нарезанного
- ½ чашки желтой консервированной кукурузы
- 1 красный сладкий перец - нарезанный
- 1 паприка - нарезанная
- 200-300 г томатов черри - нарезанных пополам
- ½ чашки фундука
- ¼ чашки нарезанного тофу

#### ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 2 средних лимона (¼ чашки лимонного сока)
- ¼ чашки оливкового масла
- 2 ст.л. острой горчицы
- 2 ст.л. яблочного уксуса
- 2 ст.л. сиропа агавы Bite
- 2 ст.л. соевого соуса

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты для салата. Приготовьте заправку, полейте овощи и как следует перемешайте.

Приятного аппетита!



# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ РЕЦЕПТЫ



## ЛЁГКИЙ ДЕТОКС-САЛАТ

### СО ШПИНАТОМ И ЯГОДАМИ

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 150 г свежего шпината
- 1/2 авокадо
- 200 г огурцов
- 100 г голубики
- 100 г малины
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. мёда
- щепотка соли

#### СОУС:

- 2 ст.л оливкового масла

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте все ингредиенты для салата. Приготовьте заправку, полейте овощи и как следует перемешайте.

Приятного аппетита!



# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ

# РЕЦЕПТЫ



## МОРОЖЕНОЕ UNICORN

### ПРОСТОЙ И ПОЛЕЗНЫЙ РЕЦЕПТ

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- Замороженные бананы – 5 шт.
- Экстракт ванили – ¼ ч.л.
- Сироп агавы Bite – 5 ст.л.
- Миндальное молоко Bite – ¾ чашки (200 мл).
- Голубая матча – 5-10 г.
- Щепотка соли

#### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- Dragonfruit (Питахайя) розовая – 1 шт.
- 1 банан
- Кокосовые чипсы – 15 г.
- Голубика – 50 г.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбейте все ингредиенты в блендере. Обязательно добавьте щепотку соли – это мой маленький лайфхак для того, чтобы сбалансировать сладость сиропа и бананов и сделать вкус более глубоким и интересным. Разлейте полученную смесь по формочкам для мороженого и отправьте в морозилку на 4-5 часов. Достаньте из морозилки, разложите специальной ложкой по креманкам и украсьте цветной кондитерской посыпкой. Вы можете использовать для украшения любой топинг – экзотические фрукты, кокосовую стружку, шоколадные капли или свежие ягоды.





# СПОРТИВНЫЙ ЗОЖ

# РЕЦЕПТЫ



## СПРИНГ-РОЛЛЫ

### ВЕГАНСКИЕ

#### ИНГРИДИЕНТЫ:

- Рисовая бумага – 1 упаковка
- Красная капуста – ½ кочана
- Авокадо – 1 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Красный перец – 1 шт.
- Белый перец – 1 шт.
- Кейл – 1 пучок

#### СОУС:

- Арахисовая паста – 2 ст. л.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Сироп агавы Vite – 1 ст. л.
- Сушеный имбирь – ½ ч. л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для соуса – смешайте все ингредиенты до однородной массы, при необходимости добавьте немного воды.

Для роллов: опустите лист бумаги в тарелку с теплой водой на пару секунд, не больше. Поместите лист на рабочую поверхность, сверху выложите слоями все овощи и аккуратно сверните ролл. Готово!

