***Здоровый завтрак: 4 варианта начать день с пользой для здоровья***

Здоровый завтрак: в чем особенность?

Мы все с утра куда-то спешим, и часто завтракаем практически на бегу, либо не завтракаем вовсе. *Меж тем, здоровый завтрак — это гарантия наших побед и успехов на протяжении всего дня, а также залог бодрости, завидного самочувствия и позитивного настроения.*

Бытует мнение, что здоровый и быстрый завтрак — это некое низкокалорийное блюдо, которое можно съесть буквально за пару минут: вроде бутерброда с сыром, или пиалы овсяных хлопьев, наспех залитых холодным молоком. Типичная ошибка! Во-первых, здоровый завтрак должен быть теплым, поскольку любая холодная пища слишком быстро минует желудок, продолжая перевариваться в кишечнике. А это неминуемо вызывает ощущение тяжести и вздутие, болезненные спазмы и дискомфорт. Согласитесь, весьма трудно потом жить и эффективно работать на протяжении всего дня с такими симптомами. Во-вторых, завтрак должен быть по-настоящему здоровым — а это значит, что мы сознательно исключаем любые полуфабрикаты, разогреты в микроволновке, а также приучаем себя использовать духовку или ростер.

***Экспресс-меню: 4 варианта позавтракать с пользой для здоровья***

Итак, наши основные критерии завтрака: здоровый, питательный и быстрый в приготовлении. Думаете, вариантов раз-два и обчелся? Нет. Мы предлагаем 4 самых простых рецепта на основе самых банальных продуктов, а дальше этот список вы сможете продолжить и сами. Итак…

Горячие бутерброды. Приготовить здоровый завтрак по принципу горячих бутербродов — одно удовольствие для всей семьи. Да и простор для творчества тут огромен — каждый день можно выдумывать что-то новое. Например, сладкий вариант для чашки бодрящего кофе: намажьте белый (желательно зерновой) хлеб тонким слоем сливочного масла, сверху уложите ломтики яблок или груш и присыпьте коричневым сахаром (чтобы фрукты не окислились). Готовим бутерброды на гриле, в духовке или в ростере. Другой вариант: на ломтики зернового хлеба (наилучший вариант — хлеб «8 злаков»), предварительно смазав их маслом, выкладываем тонкий слой фарша, посыпав сверху приправами и тертым сыром. Подождите пару минут, пока закипает чайник для чая или кофе и работает ростер, и ваш здоровый завтрак готов. А главное — вкусный!

Творог. Конечно, можно быстро выложить пачку обезжиренного творога в тарелку, залить молоком и засыпать сахаром — и вроде бы здоровый завтрак готов. Но мы договорились, что ради своего здоровья едим только теплую еду. Поэтому делаем из творога пикантные творожные тосты с ветчиной и ломтиками помидоров. Для этого предварительно смешиваем 150г зерненого обезжиренного творога с мелко нарезанной зеленью и 1ч.л. дижонской горчицы. Хлеб (лучше всего взять небольшого размера чиабатту) порезать и уложить на противень, сбрызнув оливковым маслом. Одновременно с кусочками хлеба можно подогреть и половинки помидоров. Отправляем противень в духовку или в ростер на 3-5 минут. Затем теплые помидоры режем на дольки, а на хлеб выкладываем творожную массу. Сверху — дольки помидоров. Ветчину можно поджарить на сковороде (тогда потом не забудьте промокнуть ее бумажными салфетками, чтобы удалить излишки жира), а можно сразу выложить на горячий хлеб поверх творога и ломтиков томатов. Вкусный и здоровый завтрак уже на столе!

Каша. Обычно вместо здорового завтрака с кашей мы отделываемся скорыми хлопьями с молоком. А зря! Кашу можно приготовить также быстро, но пользы от нее будет куда больше. Ведь каша относится к категории сытных блюд, но при этом не полнит. Варить ее с утра совсем не обязательно — можно на ночь залить крупу кипятком и к завтраку ваша каша приготовится сама. Добавьте в нее ягоды или кусочки фруктов, пару ложечек меда или обезжиренный йогурт — и у вас получится вариант сладкой каши. А можно добавить кусочки ветчины, зелень и пару ложек сметаны, и тогда здоровым завтраком сможет насладиться тот, кто не слишком любит сладкое.

Яйца. Яйца чаще всего все-таки едят горячими, потому что на свете не так уж много любителей пить их сырыми. Но вареные яйца, которые вы проглатываете на бегу — не лучший вариант здорового завтрака. Лучше всего приготовить омлет, быстро смешав ингредиенты на ваш вкус: кусочки помидоров и сладкого перца, острый перчик, репчатый или зеленый лук, кусочки ветчины и что душа пожелает еще. Нарезать заготовку для омлета можно и вечером — это займет не более 10 минут. Взбейте яйца с небольшим количеством молока, посолите эту смесь. На разогретую сковороду высыпьте заготовку, обжарьте не больше минуты, влейте яичную смесь. Жарится этот омлет мгновенно — глазом не успеете моргнуть, а здоровый завтрак уже готов.

Кому-то эти рецепты здорового завтрака покажутся слишком банальными. Но мы и не стремились открывать кулинарной Америки. Зато постарались сэкономить ваше время, не усложнять ваше утро и при этом вкусно накормить завтраком с пользой для здоровья. Надеемся, у нас получилось!