

Напитки

Кисель из вишни (черешни)

Диеты 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13

Вишни – 30, сахар – 15, картофельный крахмал – 8.

Ягоды промыть, деревянной толкушкой размять так, чтобы не раздробить косточки, сок слить, поставить в холод. Мезгу залить горячей водой, кипятить 5 мин., процедить. Нагреть до кипения, ввести разведенный холодной водой крахмал. В готовый кисель влить отжатый сок. Можно готовить его с увеличенным количеством крахмала. Густой кисель подать с холодным кипяченым молоком или со взбитыми сливками, сметаной.

Кисель из черники

Диета 4а

Черника сушеная – 8, сахар – 12, крахмал картофельный – 5. Чернику промыть, залить горячей водой, варить под крышкой до размягчения. Ягоды размять и отвар процедить. Всыпать сахар, нагреть до кипения, влить разведенный крахмал и заварить. Подать не совсем остывшим.

Кисель из абрикосов или кураги.

Диеты 2, 5, 7, 10

Абрикосы – 30 (курага – 15), сахар – 15, крахмал картофельный – 5.

Плоды промыть, вынуть косточки, варить до размягчения и вместе с отваром протереть, положить сахар, довести до кипения, заварить с крахмалом. Разлить в порционную посуду, посыпать сверху небольшим количеством сахара, охладить.

Кисель из яблочного пюре.

Диеты 1, 2, 4б, 4в, 5, 7, 10, 13.

Яблоки свежие – 50, сахар – 20, крахмал картофельный – 8.

Спелые яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на мелкой терке, поставить в холод. Очистки залить стаканом воды, прокипятить 5-6 мин., процедить, нагреть до кипения, положить сахар, снять пену, заварить разведенным крахмалом, после чего положить натертые яблоки, хорошо размешать и снять с огня. Охладить.

Кисель из шиповника.

Диеты 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13

Плоды шиповника (сушеные) – 10, сахар – 20, крахмал – 10

Сухие плоды шиповника перебрать, помыть в холодной воды и раздробить скалкой, залить горячей водой и варить под крышкой до размягчения (10-15 мин). Немного охладить, вместе с отваром протереть сквозь сито, дополнительно процедить для отделения возможных ворсинок. Жидкость соединить с сахаром, довести до кипения, ввести крахмал, разведенный холодной водой или оставшимся отваром, и охладить.

Кисель на рисовом отваре с какао.

Диета 4а

Рис – 20, вода – 300, какао – 5, сахар – 10, крахмал картофельный – 5.

Рис помыть, залить горячей водой, варить при слабом кипении до разваривания крупы, отвар процедить через сложенную вдвое марлю. Какао и сахар растереть, постепенно слить отвар, размешать, довести до кипения, ввести разведенный отваром крахмал. Подать не совсем остывшим.

Чай с молоком, сливками.

Диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13

Молоко – 60, сахар – 20.

В стакан с горячим молоком налить чай, положить сахар.

Какао с молоком

Диеты 1, 2, 4в, 11

Вода – 100, молоко – 50, какао – 3, сахар – 10

Порошок какао и сахар смешать, влить немного воды, растереть до однородной массы, влить оставшуюся воду, горячее молоко и довести до кипения.

Какао на рисовом отваре

Диеты 4а, 10

Вода – 150, какао – 3, рис – 8, сахар – 8

Порошок какао растереть с сахарным песком, чтобы не было комочков. Рис отварить в воде и слить отвар, которым постепенно развести какао, довести до кипения, процедить. Подать теплым.

Рисовый отвар с черникой.

Диеты 1, 2, 4

Рис помыть, сварить до готовности и процедить. Соединить с соком черники, сахаром, довести до кипения.

Можно взять сухую чернику (30 г и 150 г воды), прокипятить ее 5 мин., настоять, процедить, соединить с рисовым отваром. Подавать теплым.

Молоко с земляничным пюре.

Диеты 1, 2, 7, 10.

Молоко – 150, земляника (клубника) – 50, сахар – 20.

Землянику тщательно перебрать, помыть и ополоснуть кипяченой водой, протереть через сито, размешать с сахаром. Влить постепенно охлажденное пастеризованное молоко, взбивая венчиком. Также можно приготовить молоко с повидлом или джемом.