

Гречка с запеченной грушей

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 30 минут



Гречку называют самой полезной из всех круп. Регулярное употребление гречневой каши и блюд из гречневой муки ускоряет метаболизм и улучшает работу пищеварительной системы.

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Молоко – 2 ст.

Груша – 1 шт.

Сахар – 2 ч.л.

Соль по вкусу

1

Крупу положите в кастрюлю. Добавьте молоко, посолите. Доведите до кипения и кипятите на слабом огне, помешивая, 5-7 мин. Уменьшите огонь до минимума и оставьте на 20 мин.

2

Грушу очистите, разрежьте на 4 части. Удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками.

3

Положите нарезанную грушу в жаропрочную форму, выстеленную бумагой для запекания. Запекайте 10-15 мин при 180°C. Груша должна стать мягкой.

4

Кашу разложите по мискам или тарелкам. Добавьте кусочки груши. Полейте образовавшимся сиропом. Сразу подавайте.

Преимущество такого завтрака — доступность, простота приготовления, насыщение организма клетчаткой, витаминами и необходимыми для организма аминокислотами.

Приятного аппетита!