



Биоинженерия еды. Фудтех Салаты

Эл Ли

18+

Эл Ли

Биоинженерия еды.

Фудтех Салаты

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71956105
SelfPub; 2025*

Аннотация

Данная коллекция рецептов салатов предлагает разнообразные и питательные блюда, которые легко приготовить с использованием современных ингредиентов. Каждый рецепт включает в себя полезные компоненты, такие как белок, клетчатка, витамины и полезные жиры, что делает их идеальными для здорового питания.

Ключевые особенности:

Разнообразие ингредиентов: Рецепты включают как овощи, так и фрукты, морепродукты, мясо и бобовые, что позволяет создать сбалансированное и вкусное блюдо.

Легкость приготовления: Все рецепты имеют простые шаги, что делает их доступными даже для начинающих кулинаров.

Питательная ценность: Каждый салат обеспечивает необходимые макро- и микроэлементы, способствуя поддержанию здоровья и энергии в течение дня.

Эти рецепты идеально подходят для обедов, ужинов или как закуски на праздниках. Они могут стать основой для кулинарных

экспериментов, позволяя добавлять и заменять ингредиенты по вкусу.

Эл Ли

Биоинженерия еды.

Фудтех Салаты

1. Салат с киноа и авокадо

Ингредиенты:

100 г киноа

1 авокадо (нарезанное)

1 помидор (нарезанный)

50 г шпината

1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 250 ккал на порцию.

Приготовление:

Отварите киноа согласно инструкции на упаковке и дайте остыть.

В миске смешайте киноа, авокадо, помидор и шпинат.

Заправьте оливковым маслом, соком лимона, солью и перцем.

Перемешайте и подавайте.

2. Салат с нутом и овощами

Ингредиенты:

200 г консервированного нута (промытого)

1 огурец (нарезанный)

1 красный перец (нарезанный)

50 г красного лука (мелко нарезанного)

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. бальзамического уксуса

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 300 ккал на порцию.

Приготовление:

В глубокой миске смешайте нут, огурец, перец и лук.

Заправьте оливковым маслом, уксусом, солью и перцем.

Перемешайте и подавайте.

3. Салат с морской капустой и яблоком

Ингредиенты:

100 г морской капусты (консервированной)

1 яблоко (нарезанное)

50 г грецких орехов (измельченных)

1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль по вкусу

Калорийность:

Примерно 220 ккал на порцию.

Приготовление:

В миске смешайте морскую капусту, яблоко и грецкие орехи.

Заправьте оливковым маслом, соком лимона и солью.
Перемешайте и подавайте.

4. Салат с брокколи и курицей

Ингредиенты:

200 г куриного филе (отварного и нарезанного)

150 г брокколи (отварной)

50 г греческого йогурта

1 ст. л. лимонного сока

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

В миске смешайте курицу, брокколи.

В отдельной миске смешайте йогурт, лимонный сок, соль и перец.

Соедините обе смеси и перемешайте.

Подавайте охлажденным.

5. Салат с шпинатом и клубникой

Ингредиенты:

100 г свежего шпината

100 г клубники (нарезанной)

50 г феты (крошеной)

1 ст. л. меда

1 ст. л. бальзамического уксуса

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 180 ккал на порцию.

Приготовление:

В миске смешайте шпинат, клубнику и фету.

В отдельной миске смешайте мед, уксус, соль и перец.

Заправьте салат полученной заправкой и перемешайте.

Подавайте сразу.

6. Салат с гречкой и овощами

Ингредиенты:

100 г гречкиПолезный источник сложных углеводов и белка. 1 морковь (натертая)Богата бета-каротином. 1 красный перец (нарезанный)Обеспечивает витамины А и С. 50 г зеленого горошка (консервированного или свежего)Источник растительного белка. 1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 280 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте гречку: Промойте гречку и отварите в подсоленной воде до готовности (примерно 15-20 минут). Остудите.

Подготовьте овощи: Натрите морковь, нарежьте красный перец и откиньте зеленый горошек на дуршлаг.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините гречку, морковь, перец и горошек.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Хорошо перемешайте.

Подавайте: Можно подавать как теплым, так и холодным.

7. Салат с капустой и яблоком

Ингредиенты:

200 г белокочанной капусты (нашинкованной)Полезен для пищеварения и богат клетчаткой. 1 яблоко (нарезанное)Добавляет сладость и свежесть. 50 г моркови (натертой)Для цвета и витаминов. 50 г изюмаСодержит антиоксиданты и натуральные сахара. 2 ст. л. греческого йогуртаЛегкий и полезный соус. Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 220 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте капусту: Нашинкуйте капусту и положите в большую миску.

Нарежьте яблоко: Очистите и нарежьте яблоко кубиками.

Смешайте ингредиенты: Добавьте морковь, изюм и яблоко к капусте.

Заправьте: В отдельной миске смешайте греческий йо-

гурт, лимонный сок, соль и перец. Заправьте салат полученной смесью и перемешайте.

Подавайте: Лучше всего подавать сразу после приготовления.

8. Салат с курицей и авокадо

Ингредиенты:

200 г куриного филе (отварного и нарезанного) Отличный источник белка. 1 авокадо (нарезанное) Полноценно насыщает и содержит полезные жиры. 100 г листового салата Обеспечивает свежесть и хруст. 50 г помидоров черри (разрезанных пополам) Добавляет цвет и вкус. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте курицу: Отварите куриное филе до готовности и нарежьте кубиками.

Подготовьте овощи: Нарежьте авокадо и помидоры черри. Листья салата промойте и обсушите.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините курицу, авокадо, помидоры и листья салата.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте аккуратно, чтобы

не повредить авокадо.

Подавайте: Можно подавать сразу или охладить перед подачей.

9. Салат с куриной печенью и шпинатом

Ингредиенты:

200 г куриной печени (обжаренной) Богат железом и витаминами группы В. 100 г свежего шпината Полон витаминов и антиоксидантов. 1 красный лук (мелко нарезанный) Добавляет остроту и полезные вещества. 1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. бальзамического уксуса

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 400 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте печень: Обжарьте куриную печень на сковороде до готовности, посолите и поперчите.

Подготовьте шпинат: Промойте и обсушите шпинат.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините шпинат, печень и красный лук.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и бальзамическим уксусом, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать теплым или охлажденным.

10. Салат с помидорами и моцареллой

Ингредиенты:

200 г помидоров (разных сортов, нарезанных) Обеспечивает свежесть и витамины. 100 г моцареллы (нарезанной) Придает кремовую текстуру. 50 г базилика (свежего) Для аромата и вкуса.

1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 250 ккал на порцию.

Приготовление:

Нарежьте помидоры и моцареллу: Помидоры нарежьте дольками, моцареллу – кубиками.

Смешайте ингредиенты: В миске объедините помидоры, моцареллу и базилик.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Лучше всего подавать сразу после приготовления.

11. Салат с фасолью и кукурузой

Ингредиенты:

200 г консервированной красной фасоли (промытой) Отличный источник растительного белка и клетчатки. 150 г консервированной кукурузы (промытой) Содержит витамины и минералы. 1 болгарский перец (нарезанный) Обеспечивает витамины А и С. 1 маленький красный лук (мелко на-

резанный)Добавляет пикантность. 1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. яблочного уксуса

Соль и перец по вкусу

Зелень для украшения (петрушка или кинза)

Калорийность:

Примерно 300 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте фасоль и кукурузу: Промойте фасоль и кукурузу под холодной водой.

Нарежьте овощи: Болгарский перец и красный лук нарежьте.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините фасоль, кукурузу, болгарский перец и лук.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и яблочным уксусом, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Украсить зеленью и подавать сразу.

12. Салат с тунцом и картофелем

Ингредиенты:

200 г консервированного тунца (в собственном соку)Полноценный источник белка и омега-3 жирных кислот. 200 г картофеля (отварного и нарезанного)Обеспечивает углеводы и калий. 50 г зеленого горошка (консервированного)Добавляет сладость и текстуру. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте картофель: Отварите картофель в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте.

Подготовьте тунца: Слейте жидкость из консервов с тунцом.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините тунец, картофель и зеленый горошек.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать как теплым, так и холодным.

13. Салат с авокадо и грейпфрутом

Ингредиенты:

1 авокадо (нарезанное) Полноценно насыщает и содержит полезные жиры. 1 грейпфрут (очищенный и нарезанный) Содержит много витамина С и антиоксидантов. 100 г рукколы Обеспечивает свежесть и легкий ореховый вкус. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 300 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте авокадо и грейпфрут: Нарежьте авокадо и

грейпфрут.

Подготовьте рукколу: Промойте рукколу и обсушите.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините авокадо, грейпфрут и рукколу.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Лучше всего подавать сразу после приготовления.

14. Салат с копченым лососем и картофелем

Ингредиенты:

150 г копченого лосося (нарезанного)Источник омега-3 жирных кислот. 200 г картофеля (отварного и нарезанного)Обеспечивает углеводы и калий. 50 г зеленого лука (нарезанного)Добавляет свежесть и аромат. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 400 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте картофель: Отварите картофель в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте.

Подготовьте лосося: Нарежьте копченого лосося.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините картофель, лосося и зеленый лук.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать как теплым, так и холодным.

15. Салат с печеной свеклой и козьим сыром

Ингредиенты:

200 г печеной свеклы (нарезанной) Полна витаминов и антиоксидантов. 100 г козьего сыра (крошеного) Придает кремовую текстуру и насыщенный вкус. 50 г орехов грецких (измельченных) Полны омега-3 жирных кислот. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Зелень для украшения (базилик или петрушка)

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте свеклу: Печеную свеклу нарежьте кубиками.

Подготовьте орехи: Измельчите грецкие орехи.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините свеклу, козий сыр и орехи.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Украсить зеленью и подавать сразу.

16. Салат с киноа и манго

Ингредиенты:

100 г киноаПолезный источник белка и клетчатки. 1 манго (нарезанное)Содержит витамины А и С, а также антиоксиданты. 1 красный перец (нарезанный)Обеспечивает витамины и яркий цвет. 50 г красного лука (мелко нарезанного)Придает пикантность. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лайма по вкусу

Соль и перец по вкусу

Зелень для украшения (кинза или петрушка)

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Отварите киноа: Промойте киноа под холодной водой и отварите в подсоленной воде до готовности (примерно 15 минут). Остудите.

Подготовьте овощи и манго: Нарезьте манго, красный перец и мелко нарежьте красный лук.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините киноа, манго, красный перец и лук.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и соком лайма, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Украсить зеленью и подавать сразу.

17. Салат с капустой и морской капустой

Ингредиенты:

150 г белокочанной капусты (нарезанной)Полезен для пи-

щеварения и богат клетчаткой. 100 г морской капусты (консервированной) Источники йода и минералов. 1 морковь (натертая) Богата бета-каротином. 1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 180 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте капусту: Нашинкуйте белокочанную капусту и положите в большую миску.

Нарежьте морковь: Натрите морковь на крупной терке.

Смешайте ингредиенты: Добавьте морскую капусту и морковь к капусте.

Заправьте: Полейте соевым соусом, оливковым маслом и соком лимона, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Лучше всего подавать сразу после приготовления.

18. Салат с грибами и шпинатом

Ингредиенты:

200 г шампиньонов (обжаренных) Полны витаминов и минералов. 100 г свежего шпината Полон витаминов и антиоксидантов. 1 зубчик чеснока (мелко нарезанный) Добавляет аромат и полезные свойства. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 250 ккал на порцию.

Приготовление:

Обжарьте грибы: На сковороде с оливковым маслом обжарьте мелко нарезанные шампиньоны и чеснок до золотистого цвета.

Подготовьте шпинат: Промойте шпинат и обсушите.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините обжаренные грибы и шпинат.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и соком лимона, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать теплым или охлажденным.

19. Салат с куриным филе и ананасом

Ингредиенты:

200 г куриного филе (отварного и нарезанного) Отличный источник белка.
100 г ананаса (консервированного или свежего, нарезанного) Добавляет сладость и тропический вкус.
50 г грецких орехов (измельченных) Полны омега-3 жирных кислот.
1 ст. л. майонеза (по желанию)

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 400 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте курицу: Отварите куриное филе до готовности и нарежьте кубиками.

Подготовьте ананас: Если используете консервированный ананас, слейте жидкость.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините курицу, ананас и грецкие орехи.

Заправьте: Добавьте майонез (по желанию), сок лимона, соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать как теплым, так и холодным.

20. Салат с рикоттой и свеклой

Ингредиенты:

200 г печеной свеклы (нарезанной) Полна витаминов и антиоксидантов. 100 г рикотты Легкий и полезный сыр. 50 г орехов пекан (подсушенных) Полны полезных жиров. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Зелень для украшения (базилик или руккола)

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте свеклу: Печеную свеклу нарежьте кубиками.

Подготовьте орехи: Подсушите орехи пекан на сухой сковороде.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините

свеклу, рикотту и орехи.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Украсить зеленью и подавать сразу.

21. Салат с курицей и авокадо

Ингредиенты:

200 г куриного филе (отварного и нарезанного) Отличный источник белка. 1 авокадо (нарезанное) Полноценно насыщает и содержит полезные жиры. 100 г рукколы Обеспечивает свежесть и легкий ореховый вкус. 50 г помидоров черри (разрезанных пополам) Добавляет цвет и вкус. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте курицу: Отварите куриное филе до готовности и нарежьте кубиками.

Подготовьте овощи: Нарежьте авокадо и помидоры черри. Листья рукколы промойте и обсушите.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините курицу, авокадо, помидоры и рукколу.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте аккуратно, чтобы

не повредить авокадо.

Подавайте: Можно подавать сразу или охладить перед подачей.

22. Салат с редькой и морковью

Ингредиенты:

100 г редьки (нарезанной) Обеспечивает острый вкус и витамины. 100 г моркови (натертой) Богата бета-каротином. 50 г капусты (нашинкованной) Полезна для пищеварения. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 150 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте овощи: Натрите морковь, нарежьте редьку и нашинкуйте капусту.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините редьку, морковь и капусту.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Лучше всего подавать сразу после приготовления.

23. Салат с гречкой и курицей

Ингредиенты:

100 г гречкиПолезный источник сложных углеводов и белка. 200 г куриного филе (отварного и нарезанного)Отличный источник белка. 1 огурец (нарезанный)Освежающий и низкокалорийный. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 400 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте гречку: Промойте гречку и отварите в подсоленной воде до готовности (примерно 15-20 минут). Остудите.

Приготовьте курицу: Отварите куриное филе до готовности и нарежьте кубиками.

Подготовьте овощи: Нарежьте огурец.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините гречку, курицу и огурец.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать как теплым, так и холодным.

24. Салат с чечевицей и овощами

Ингредиенты:

200 г вареной чечевицыОтличный источник растительного белка и клетчатки. 1 болгарский перец (нарезанный)Обеспечивает витамины и яркий цвет. 1 морковь (натертая)До-

бавляет сладость и цвет. 50 г свежей зелени (петрушка или укроп) Для аромата и витаминов. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 300 ккал на порцию.

Приготовление:

Приготовьте чечевицу: Отварите чечевицу до готовности, остудите.

Подготовьте овощи: Нарежьте болгарский перец и натрите морковь.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините чечевицу, перец, морковь и зелень.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Подавайте: Можно подавать сразу или оставить на некоторое время в холодильнике для настаивания.

25. Салат с фасолью и тунцом

Ингредиенты:

200 г консервированной фасоли (промытой) Отличный источник растительного белка и клетчатки. 200 г консервированного тунца (в собственном соку) Полноценный источник белка и омега-3 жирных кислот. 1 маленький красный лук (мелко нарезанный) Добавляет пикантность. 1 ст. л. оливкового масла

Сок лимона по вкусу

Соль и перец по вкусу

Калорийность:

Примерно 350 ккал на порцию.

Приготовление:

Подготовьте фасоль и тунца: Промойте фасоль под холодной водой, слейте жидкость из консервов с тунцом.

Нарежьте лук: Мелко нарежьте красный лук.

Смешайте ингредиенты: В глубокой миске объедините фасоль, тунца и лук.

Заправьте: Полейте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец. Перемешайте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.