

Овесени трици. Овесените трици заемат важен дял от диетата на Пиер Дюкан

Те ще ви помогне да губите тегло. Техните добродетели са признати от много лекари.

Започнете с овесените трици още от първия ден на диетата.

Може да имате само едно меню дневно с овесени трици. То може да бъде солено или сладко в зависимост от това какво предпочитате.

Можете да опитате да ги пригответе по различни начини: фурна или микровълнова печка. Вие ще откриете свой собствен начин, които да Ви задоволи. Трябва да ядете по-малко сол, отколкото обикновено, тъй като солта задържа вода.

Може да опитате следната рецепта за палачинки със овесени трици :

Съдържание:

- 4 с.л. овесени трици

- 2 с.л. пшенични трици

- 1 яйце

- 2 яйчен белтък

- 2 с.л. кисело мляко нискомаслено

- 1 ч.л. хлебна сода

Начин на приготвяне

1. Разбъркват добре се всички съставки в купа и докато се получи хомогенна смес.
2. Добавете малко хлебна сода
3. Пригответе палачинки по начин, по който се ги правили до момента, а именно:
5. Вземете един тиган намастен с малко олио.
6. Загрейте го до средни температури.
7. Изсипете в тигана една доза от тестото за палачинки в тава.
8. Изпържете едната страна, докато краищата започват да изглеждат прави.

9. Обърнете и изпържете и от другата страна.