Нужно сказать, что крупы питательны и хорошо усваиваются организмом. Крупа рекомендуется многими диетологами. Если говорить научным языком, то крупы — это сложные углеводы. Причем крупа – это не обязательно кашка на завтрак. Из них можно сделать гарнир или самодостаточное блюдо.

Овсяная каша, салат с булгуром, чечевица с острой приправой и многое другое. Так, что пора изменить свое мнение о крупе и взглянуть на нее по-другому. А вот рецепты из круп , которые помогут вам в этом. К примеру, гречка имеет на сто грамм калорийность около трехсот килокалорий. Кто из нас в детстве не ел ее вместе молоком и сахаром. Гречка часто используется, как питание для женщин желающих похудеть. Есть даже популярная гречневая диета, которая даже подразумевает еду из гречки без ограничений. Данная крупа очень популярна, но диетологи говорят, что подобные монодиеты не должны продолжаться больше двух дней.

О гречке говорят, что с ней хорошо худеть, а почему? Основанием для этого утверждение о том, что данная крупа хорошо выводит из организма воду. Так, что желающим сохранить стройность надо осваивать различные способы приготовления

гречки. Гречка привлекательна тем, что не разваривается при термообработке и может быть использована для приготовления всевозможных блюд. Гречка рекомендуется для желающих сбросить «пару кило», причем, в качестве гарнира или самостоятельного блюда. Можно приготовить ее с овощами, сыром, грибами и т.п. Такой подход придаст крупе некий восточный или средиземноморский вкус.

Кус-кус представляет собой еще одну крупу с калорийностью около ста килокалорий на 100 грамм. В российских супермаркетах этот зерновой продукт появился довольно давно, но мало кому известно его происхождение. Кус-кус ведет свою историю из глубины веков и является популярным блюдом в Алжире, Марокко, Ливии, Тунисе и других странах этого региона. Кус-кус делается из манной крупы и при этом требует больших трудозатрат. Манная крупа обрызгивается водой и скатывается в мелкие шарики. По своему размеру они ненамного больше манной крупы. Все это раньше делали женщины вручную, а в последнее время приготовление кус-куса автоматизировали.

Основной плюс кус-куса — это его моментальное приготовление. Такой вариант идеально подойдет для тех, постоянно спешит, перекусывает и поздно возвращается с работы. Кус-кус хорошо вбирает в себя аромат специй и отлично сочетается с лимонным соком. Есть кус-кус можно с рыбой и мясом, а также овощами. Последний вариант порадует вегетарианцев. Кус-кус готовится довольно просто. Полтора стакана воды доводят до кипения, солят, добавляют одну столовую ложку оливкового масла, стакан кус-куса. Потом все это перемешивается и выдерживается под крышкой 5 минут.