

### Диетический рецепт – Кутья перловая с изюмом и медом



#### Ингредиенты:

- Перловая крупа – 1 стакан (200 г);
- Мак – 1 ст. ложка;
- Орехи грецкие – 2 шт.;
- Изюм – 1 ст. ложка;
- Мед – 1 ст. ложка;
- Сухофрукты – 2 ст. ложки.

#### Приготовление:

1. Отварить перловку.
2. Сухофрукты и изюм промыть и залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и дать постоять 30 минут.
3. Мак и орехи подсушить на сухой сковороде по отдельности.
4. Смешать перловку с сухофруктами и изюмом, а также жидкостью, где настаивались сухофрукты.
5. Добавить мак и измельченные орехи.
6. Подсластить одной ложкой меда.
7. Можно также добавить 1 ч. ложку белого сладкого вина и 50 г сока.

**Энергетическая ценность блюда - 130 ккал/ 100 г**

**Приятного аппетита!**