

Healthy & Simple Recipes

- THE COOKBOOK -



MỤC LỤC

Bữa Sáng

Yến mạch chocolate chuối

Bánh Mug Cacao

Bánh mì bơ trứng

Bữa Chính

Gà sốt mật ong

Tôm áp chảo chanh tỏi

Thịt bò xào rau củ

Cá hồi áp chảo sốt sữa tươi

Canh rong biển thịt băm, đậu hủ

Bữa Ăn Nhẹ

Bánh chuối yến mạch

Bánh mì nguyên cám táo quế

Bữa Sáng



Yến Mạch Chocolate Chuối



Một trong những món ăn sáng từ yến mạch quen thuộc của những cô nàng healthy. Với món này, bạn có thể biến tấu, kết hợp đa dạng nhiều hương vị với nhau. Đặc biệt khi bạn chuẩn bị vào tối hôm trước, sẽ tiết kiệm được kha khá thời gian luôn đấy. Chỉ cần lấy ra, cho thêm topping và thưởng thức mà thôi.

NGUYÊN LIỆU

- 45g Yến mạch cán dẹt
- 1 xíu muối
- ½ quả chuối dầm nhuyễn
- 1 tbsp Hạt chia
- ½ tbsp bột cacao
- 120 ml sữa tươi không đường
- 1 hũ sữa chua không đường
- ½ tsp mật ong

Cách làm

Bước 1: Để chuối dầm nhuyễn, yến mạch vào bát

Bước 2: Cho sữa tươi, cacao, hạt chia khuấy đều

Bước 3: Cho sữa tươi không đường (30g greek yogurt) + mật ong nếu thích

Bước 4: Để tủ lạnh qua đêm hoặc trong vòng 30 phút.

Bước 5: Cắt chuối lên, topping tùy chọn và thưởng thức

GỢI Ý

Bạn có thể kết hợp với bất kỳ loại trái cây nào để làm topping

Kết hợp với socola chảy hoặc chocolate chip

Bơ hoặc mật ong với lượng vừa phải tầm 1 muỗng cà phê sẽ tạo độ ngọt vừa phải

Tổng Calories

313

Carb 49.1

Pro 11.5

Fat 7.8

Bánh Mug Cacao



Món Brownie ăn sáng nghe thật lạ đúng không? Nhưng chính xác là vậy đó. Với một số thành phần đơn giản như yến mạch, cacao, chuối và một chiếc cup sứ bất kì có thể chịu được nhiệt độ cao. Là bạn có thể làm món này rồi. Nhìn nhỏ nhỏ xinh xinh, vị ngọt tự nhiên ăn sáng mà vừa healthy vừa xinh như này thì thật là tuyệt vời.

NGUYÊN LIỆU

- 20g bột yến mạch
- 30g yến mạch cán dẹt
- 2 tbsp bột cacao
- ½ quả chuối
- 80ml sữa tươi không đường
- ½ tsp bột nở
- 1 nhúm muối
- 5g chocolate
- 10g óc chó.

Cách làm

Bước 1: Trộn đều bột yến mạch, yến mạch cán dẹt, bột ca cao, bột nở cùng sữa tươi và chuối, chocolate

Bước 2: Đổ hỗn hợp ra chén nướng, rắc thêm chocolate bên trên và óc chó

Bước 3: Nướng 180 độ trong vòng 10 phút.

GỢI Ý

Bạn có thể nướng bánh trong ly thủy tinh dày hoặc cup sứ

Có thể rắc thêm các loại hạt để làm tăng hương vị của bánh

Tổng Calories

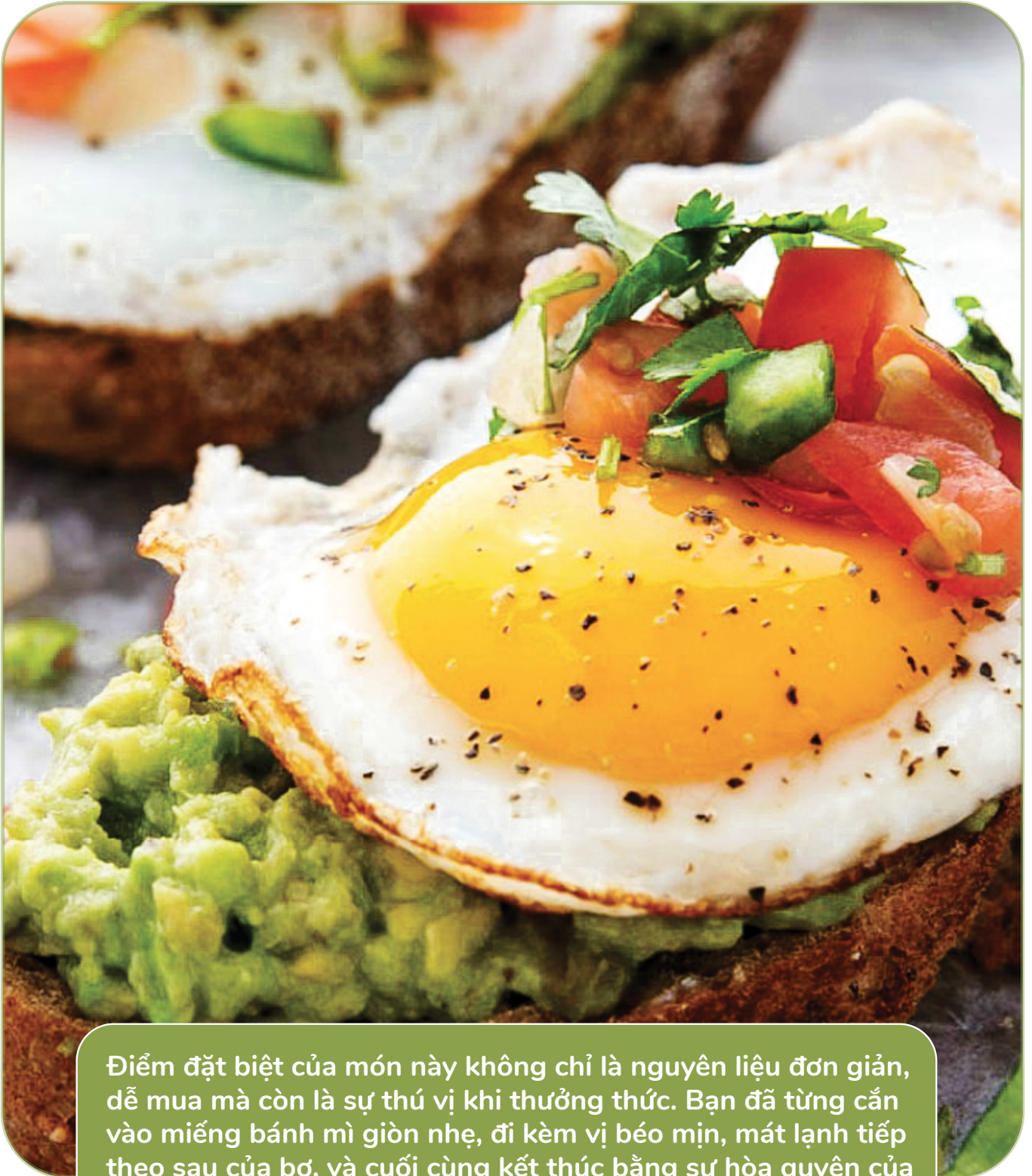
390

Carb 48.9

Pro 14.7

Fat 12.9

Bánh Mì Bơ Trứng



Điểm đặt biệt của món này không chỉ là nguyên liệu đơn giản, dễ mua mà còn là sự thú vị khi thưởng thức. Bạn đã từng cắn vào miếng bánh mì giòn nhẹ, đi kèm vị béo mịn, mát lạnh tiếp theo sau của bơ, và cuối cùng kết thúc bằng sự hòa quyện của trứng chưa??? Nếu chưa, hãy làm thử nhé, và sẽ có rất nhiều cách biến tấu món này để bạn sáng tạo đấy.

NGUYÊN LIỆU

- 2 miếng bánh mì nguyên cám
- 2 quả trứng
- ½ quả bơ tươi
- 1/4 quả cà chua.
- Chanh, muối tiêu.

Cách làm

Bước 1: Ốp la trứng thêm một chút muối, tiêu.

Bước 2: Nướng bánh mì

Bước 3: Cắt nhỏ cà chua, dầm bơ và trộn đều cùng vài giọt chanh, muối

Bước 4: Trét bơ cà chua lên bánh mì

Bước 5: Để trứng lên và thưởng thức.

GỢI Ý

Bạn có thể biến tấu trứng và bơ theo nhiều hình thức khác nhau

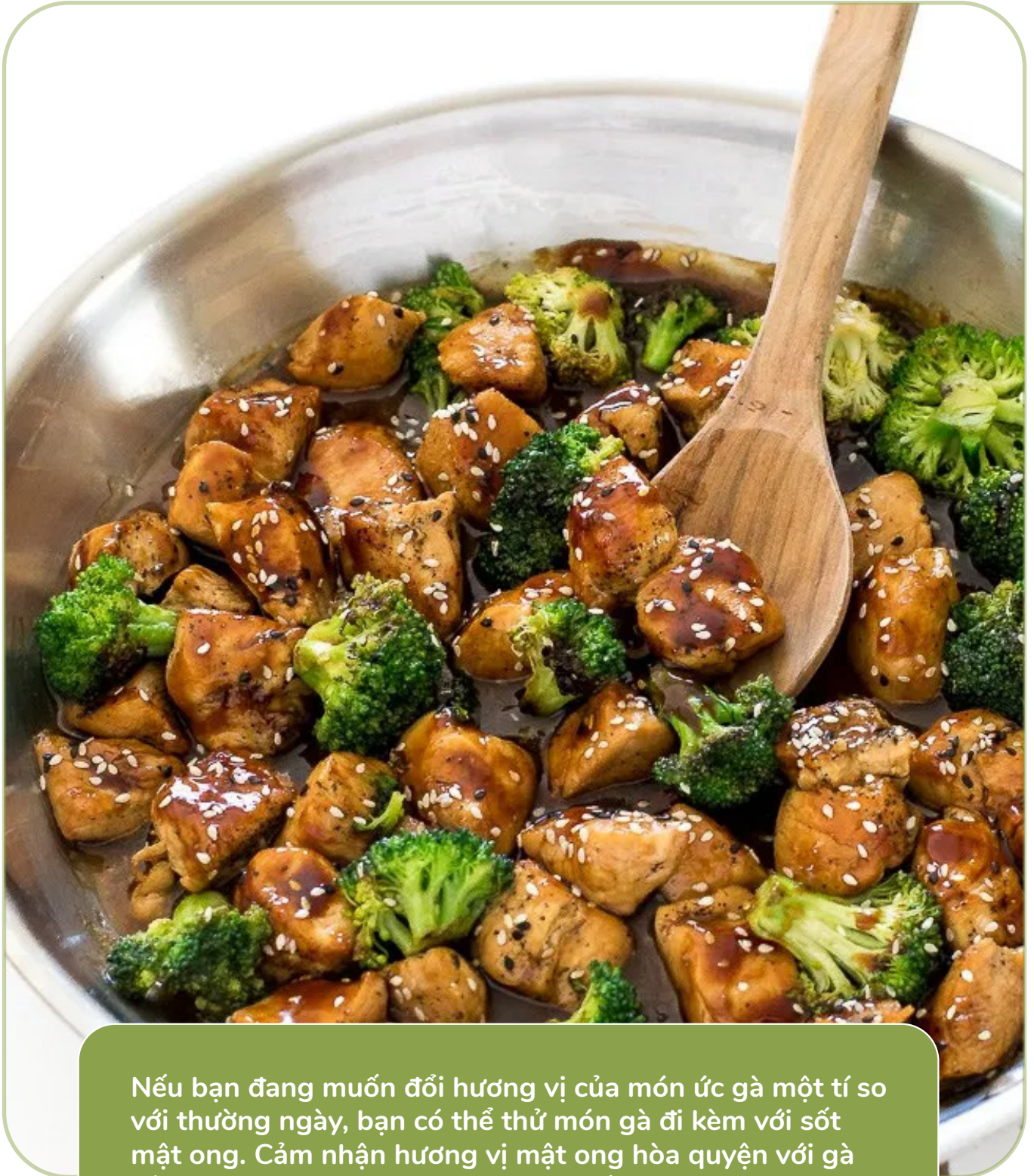
- Bơ: Thái lát, dầm, sốt bơ tươi,..
- Trứng: Ốp lết, trứng trần, trứng bác, trứng luộc,..

Bánh mì: Ưu tiên loại sandwich làm từ bột nguyên cám còn giữ nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ

Bữa Chín



Gà Sốt Mật Ong



Nếu bạn đang muốn đổi hương vị của món ức gà một tí so với thường ngày, bạn có thể thử món gà đi kèm với sốt mật ong. Cảm nhận hương vị mật ong hòa quyện với gà cắt hạt cube ăn cùng cơm. Đôi khi nếm lại một tí ngọt ngào cũng thú vị chứ nhỉ!

NGUYÊN LIỆU

- 150g bông cải xanh
- 150g ức gà không da.
- 1 tsp dầu olive
- 1 nhúm nhỏ muối
- 10g tỏi
- ½ tbsp nước tương
- ½ tbsp nước lọc
- 1/2 tsp mật ong
- 1/4 tsp dầu mè

Cách làm

Bước 1: Sơ chế và ướp gà cùng chút muối, tiêu, tỏi, dầu olive

Bước 2: Cắt đầu bông cải và xào riêng đến khi vừa chín tới

Bước 3: Phi thơm tỏi và dầu olive, áp chảo gà cho đến khi gà chuyển màu nâu và thơm

Bước 4: Chuẩn bị nước sốt: trộn nước tương, nước, mật ong, dầu mè

Bước 5: Cho bông cải, nước sốt vào chảo và trộn đều cùng gà. Nêm nếm muối/ tiêu cho vừa khẩu vị

Ăn kèm: 120g cơm gạo lứt (262 calories)
Rắc mè lên để trang trí

GỢI Ý

Bạn có thể bổ sung thêm rau củ ưa thích để món xào được đa dạng và đủ chất hơn

Tổng Calories

272

Carb

13.4

Pro

51.4

Fat

6.8

Tôm Áp Chảo Chanh Tỏi



Một trong những cách làm tôm mà INSPIRE tâm đắc nhất chính là kỹ thuật áp chảo tôm. Thay vì nướng, bạn có thể dễ dàng làm món này tại nhà mà không tốn quá nhiều công sức ở khâu chuẩn bị. Hơn nữa, nếu thực hành món này thường xuyên, bạn sẽ cảm nhận được độ giòn và mọng nước của tôm ngày càng hoàn hảo hơn.

NGUYÊN LIỆU

- 200g tôm
- 5g bơ lạt
- 10g tỏi
- Muối, tiêu
- 1/2 tsp dầu olive
- 1/2 tsp nước chanh
- 1 nhúm ngò.

Cách làm

Bước 1: Sơ chế tôm, ướp vào một tí muối, tiêu, dầu olive, tỏi.

Bước 2: Cho bơ vào chảo, làm nóng bơ, bỏ tôm vào xào nhanh trong vòng 2-3 phút.

Bước 3: Cho ½ tsp nước chanh vào tôm trên bếp, đảo đều.
Cho ngò vào và ra đĩa

Ăn kèm: Salad bất kì/ 200g rau xào/ luộc
150g gạo lứt/ 100g pasta.

GỢI Ý

Bạn có thể thêm xíu nước nếu bị khô

Tôm vừa chín tới sẽ có độ giòn cực ngon đó.

Tổng Calories

288

Carb 0

Pro 44.4

Fat 11.8

Thịt Bò Xào Rau Củ



Nếu bạn có sẵn khoản liệu một món có thể kết hợp nhiều loại rau củ với nhau thì có ngon không?? Hãy làm thử món này và cảm nhận từng hương vị khác nhau của mỗi loại rau củ khi ăn cùng với miếng thịt bò mềm mại, thấm vị nước rau củ xào.

NGUYÊN LIỆU

- 120g thịt bò thái mỏng
- ½ tsp dầu olive
- ½ tsp dầu mè
- 1/2 tbps nước tương
- 5g tỏi băm
- Muối và tiêu
- 50g bông cải xanh
- 30g cà rốt
- 30g bắp non
- 50g ớt chuông

Cách làm

Bước 1: Sơ chế rau củ thành từng miếng mỏng vừa ăn

Bước 2: Thái thịt bò thành lát mỏng và ướp với muối, tiêu, dầu mè, dầu olive.

Bước 3: Cho rau củ vào chảo, đảo đều cùng tỏi băm (cho thêm nước nếu bị khô) Thêm chút muối và tiêu, đậy nắp lại cho nhanh chín.

Bước 4: Cho thịt bò vào xào đều và cho lên đĩa.

Ăn kèm: 120g cơm gạo lứt (262 calories)
50g bún gạo lứt (chưa nấu- 170 calories)

GỢI Ý

Chần thịt bò trước khi thái sẽ làm thịt bò mềm hơn

Lựa chọn thứ tự xào rau củ sao cho các loại đều vừa chín tới và giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất

Tổng Calories

322

Carb

10.8

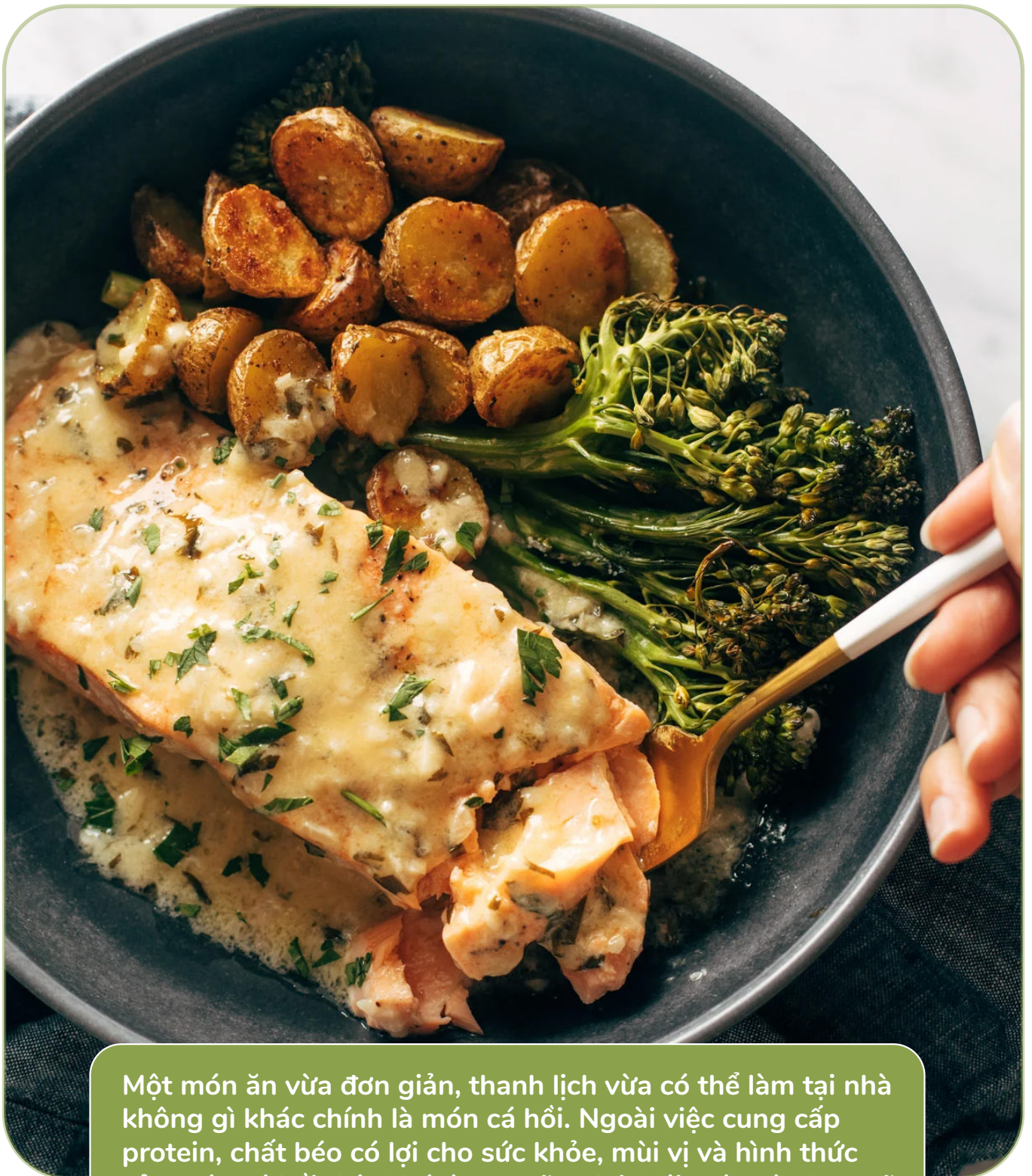
Pro

19.6

Fat

22.2

Cá Hồi Áp Chảo Sốt Sữa Tươi



Một món ăn vừa đơn giản, thanh lịch vừa có thể làm tại nhà không gì khác chính là món cá hồi. Ngoài việc cung cấp protein, chất béo có lợi cho sức khỏe, mùi vị và hình thức của món cá hồi thật khó lòng cưỡng lại. Với món này bạn sẽ thưởng thức được sốt kem béo nhẹ, khoai tây đút lò ăn kèm và một ít rau củ tươi ngon.

NGUYÊN LIỆU

- 100g khoai tây cắt miếng vừa ăn
- 150g cá hồi (1 miếng phile)
- ½ tsp bột tỏi
- Muối, tiêu.
- 100ml sữa tươi không đường
- 5g bơ
- 50ml kem tươi
- 1 tsp nước chanh.

Cách làm

Bước 1: Ướp khoai tây với một chút muối và ½ tsp dầu olive

Bước 2: Nướng khoai trong 180 độ trong vòng 20 phút.

Bước 3: Ướp cá hồi với chút muối, tiêu, ½ tsp dầu olive trong 20 phút.
Sau đó nướng ở nhiệt độ 200 độ - 20 phút mỗi mặt.

Bước 4: Sốt kem: Làm nóng chảo cùng bơ, tỏi, hành tím và lá thyme.
Cho sữa và cream, một chút muối, tiêu. Tắt bếp, bột bã lá và để riêng

Bước 5: Cho khoai tây nướng, cá hồi ra đĩa. Rưới sốt kem lên trên và thưởng thức.

Ăn kèm: 150g gạo lứt
150g salad trộn/ bông cải xanh.

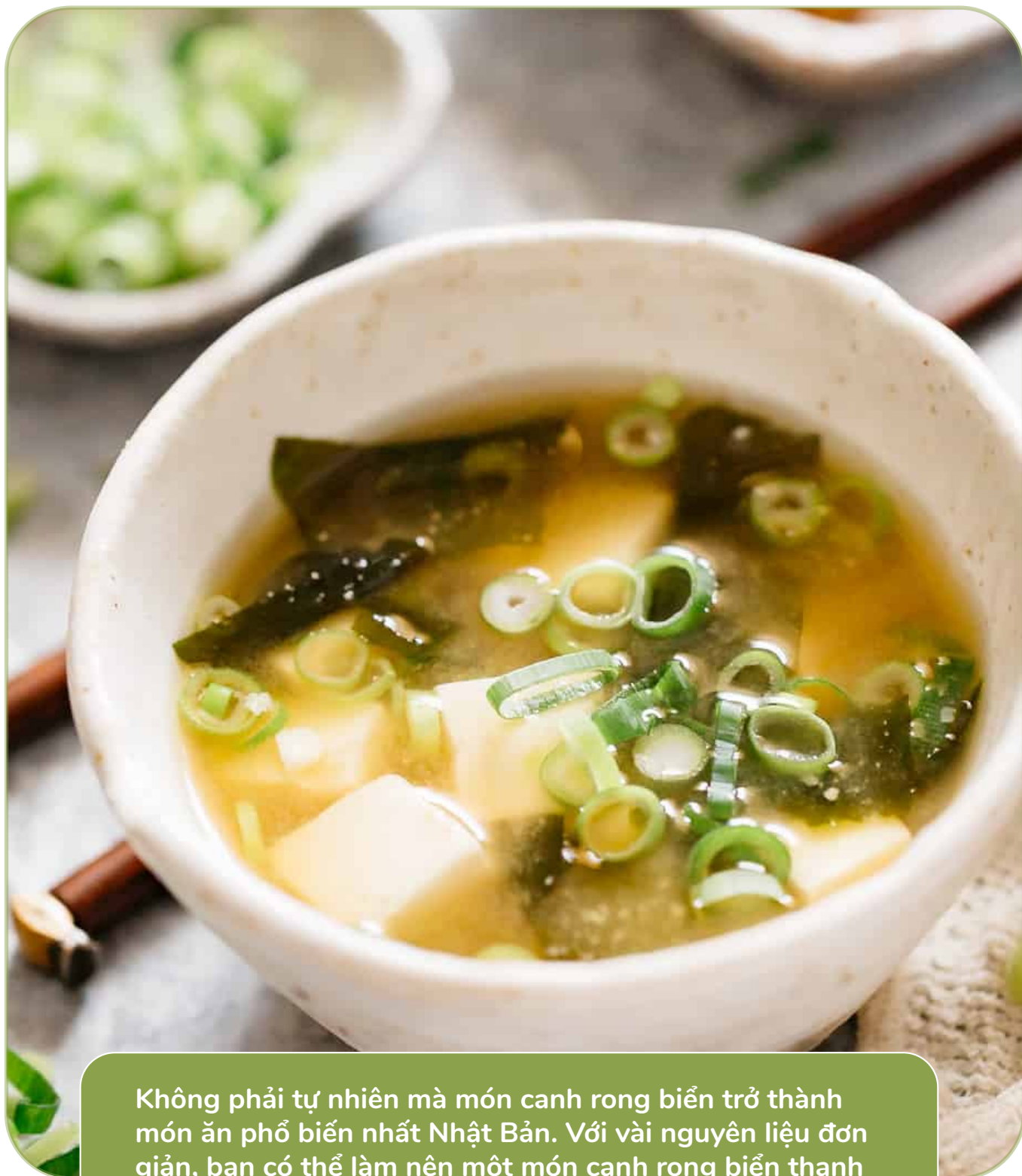
GỢI Ý

Nếu không có kem tươi bạn có thể sử dụng sữa tươi thay thế.

Độ béo của kem tươi là 36%-40% nhiều hơn sữa tươi hơn 10 lần.

Hãy sử dụng kem tươi để tăng vị béo nhẹ, đừng nên dùng quá nhiều

Canh Rong Biển Thịt Bằm, Đậu Hủ



Không phải tự nhiên mà món canh rong biển trở thành món ăn phổ biến nhất Nhật Bản. Với vài nguyên liệu đơn giản, bạn có thể làm nên một món canh rong biển thanh mát, nhẹ bụng, cân bằng dinh dưỡng. Đặc biệt món này còn là món chữa cháy cho những ngày lưỡi đi chợ nữa đấy.

NGUYÊN LIỆU

- 150g thịt băm
- 50g đậu hũ
- ½ tsp dầu olive
- 600ml nước lọc
- 8g rong biển khô
- 2 tsp tương miso.
- Muối, tiêu, hành lá

Cách làm

Bước 1: Ngâm rong biển vào nước lọc trong vòng 15 phút, vớt ra, cắt khúc vừa ăn

Bước 2: Ướp thịt băm với một tí muối, tiêu, dầu olive, gốc hành lá

Bước 3: Xào thịt băm cho thơm, đến khi thịt vừa chín thì cho nước vào đun sôi

Bước 4: Hòa tan tương miso với ít nước và cho vào nước, nêm nếm vừa ăn

Bước 5: Cho rong biển và đậu hũ vào

Bước 6: Thêm tiêu, hành lá cắt nhuyễn vào và tắt bếp

Ăn kèm: 150g Cơm gạo lứt
150g Rau xào bất kì.

GỢI Ý

Nếu không có tương miso bạn vẫn có thể làm được món này, chất thịt ngọt bên trong thịt băm cũng sẽ tạo nên hương vị rất thanh đậm cho món canh

Rong biển khô cần thời gian để ngâm và nấu kỹ để mềm hơn

Món Snack



Bánh Chuối Yến Mạch



Nếu bạn chưa từng làm bánh. Đây sẽ là món bánh rất đáng để bạn thử. Tận dụng những quả chuối chín chưa kịp ăn với một tí bột yến mạch xay ngay tại nhà cũng có thể tạo nên món bánh thơm ngon. Không thua gì ngoài tiệm đâu.

NGUYÊN LIỆU

- 250g chuối chín nghiền nát
- 10g bột cacao
- 2 trứng
- 50g yến mạch cán dẹt
- 100g bột yến mạch
- 15ml sữa tươi không đường
- 30ml dầu olive
- 30ml mật ong
- 1/2 tsp vanilla
- 1 tsp bột nở
- 20g óc chó/ hạnh nhân lát
- 10g chocolate đen.

Cách làm

Bước 1: Trộn hỗn hợp ướt:

+ Trộn đều trứng, chuối nghiền, vanilla và mật ong.

Bước 2: Trộn hỗn hợp khô:

+ Trộn yến mạch cán dẹt, bột yến mạch và bột nở.

Bước 3: Trộn cả hỗn hợp khô và ướt lại với nhau

Bước 4: Thấm dầu xung quanh thành khuôn, đổ hỗn hợp đã trộn đều vào khuôn.

GỢI Ý

Dầm chuối không quá nhuyễn để cảm thấy thú vị

Hạt óc chó hoặc hạnh nhân lát nướng giòn tan sẽ làm món bánh chuối thêm hấp dẫn hơn

Kiểm tra nhiệt độ lò nướng thường xuyên để đảm bảo bánh chín đều nhé.

Bánh có nhiều calories nên chia ra nhiều lần ăn bạn nha.

Tổng Calories

1374

Carb

159.4

Pro

41.5

Fat

64.7

Bánh Mì Nguyên Cám Táo Quế



Không cần nhiều công sức và dụng cụ để cán bột. Bạn dùng những lát bánh mì có sẵn trong nhà để làm nên món bánh nướng giòn tan, đẹp mắt, lạ miệng. Món này bạn có thể làm nhanh chóng cho gia đình ăn trong lúc xem phim, tặng bạn bè hoặc một buổi picnic ngoài trời.

NGUYÊN LIỆU

- Bánh mì nguyên cám/ bánh mì lát (6 lát)
- 1/2 quả táo
- 1/2 tsp mật ong
- 1/4 tps bột quế
- 1 vài giọt chanh

Cách làm

**Phần Nhân táo:

Bước 1: Cắt táo thành hình hạt lựu nhỏ

Bước 2: Cho mật ong, vào trộn đều cho ngấm

Bước 3: Đặt lên bếp, lửa vừa, cho bột quế, chanh vào và đảo đều

Bước 4: Tắt bếp và để nguội nhân táo.

**Phần vỏ bánh:

Bước 1: Bánh mì cắt bỏ rìa, ép mỏng

Bước 2: Bỏ nhân táo vào bên trong

Bước 3: Ép vành bánh mì lại bằng thìa và nướng 180 độ trong vòng 5p mỗi mặt.

GỢI Ý

Cắt hạt lựu thật nhỏ để cuốn bánh dễ dàng hơn

Không rim táo quá lâu, táo sẽ mất đi độ giòn

Ép bánh mì bằng chày hoặc chai thủy tinh đã được rửa sạch

Càng nướng lâu, sandwich sẽ càng giòn (ngược lại sẽ bánh sẽ dẻo).

Hãy canh thời gian và nhiệt độ phù hợp với sở thích của bạn nha.

Tổng Calories

583

Carb

113.7

Pro

15.8

Fat

7.4



CONTACT FOR WORK

INSPIRE ACADEMY

 0906299131

 inspireacademyvietnam@gmail.com