



**САНТА БРЕМОР**

Множество людей во всем мире обожают морепродукты и едят с удовольствием и с пользой для здоровья. Ведь дары моря обладают целым рядом достоинств: они чрезвычайно питательные, вкусные и что немало важно доступные.

Дары моря - прекрасный источник высококачественного белка, содержащего большое количество незаменимых аминокислот, которые прекрасно усваиваются в любом возрасте. Морепродукты содержат меньше жира и калорий, чем говядина, дичь или свинина. Кроме того, дары моря в избытке содержат такие минералы, как железо, цинк и кальций... Главное достоинство морепродуктов в том, что они позволяют существенно обогатить наш рацион.

Например, знаете ли вы что всего 100-граммовая порция рыбы или морепродуктов содержит около 20 граммов белка, что составляет одну треть рекомендованной суточной потребности организма в белке.

Кроме всего прочего рыба и морепродукты стимулируют мозговую деятельность, и в целом повышают иммунитет.

Выбор морепродуктов на прилавках магазинов сегодня большой, но особой популярностью пользуются всеми любимые крабовые палочки. Почему? Ответ простой. Вкусно, полезно и доступно!

Стоит ли раздумывать какие крабовые палочки выбрать? Нет. Ведь в Беларуси их производит только компания «Санта-Бремор», которая с радостью поделилась с читателями «Комсомолки» вкусными фирменными рецептами.

**КУШАТЬ ПОДАНО**

# ГОТОВИМ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

**Вкусные и полезные рецепты от «Санта-Бремор»**

**бремор**

## РЕЦЕПТ № 1

### Салат из креветок

200г креветок, 200г зеленого салата, 2-4 мандарина, майонез.

Разморозить мясо креветки вареное замороженное «Бремор» -200г.

Мандарины очистить от кожицы, разобрать на дольки и снять с долек пленки. Если дольки крупные разрезать на 2-3 части. Салат вымыть и порезать. Салат, мандарины и креветки перемешать. Заправить майонезом

## РЕЦЕПТ № 2

### Кальмары жареные в сухарях

Мясо кальмара «Бремор» - 450 г, молоко - 3-4 ст. ложки, яйцо - 1 шт, сливочное масло - 2-3 ст. ложки, растительное масло -4-5 ст. ложек, мука -1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Мясо кальмара «Бремор» чуть посолите, посыпьте перцем и обваляйте в муке. За-



тем смочите в льезоне (взбитые яйца с молоком), обсыпьте сухарями и обжарьте в растительном масле. Полейте сливочным маслом и посыпьте рубленой зеленью. Подавайте кальмары горячими.

## РЕЦЕПТ № 3

### Салат «Заморский»

Крабовые палочки (крабовое мясо) - 240 г, яйцо вареное - 5 шт., кукуруза - 1 банка, чеснок - 1-2 зубчика, грецкие орехи, майонез.

Вареные яйца, крабовые палочки нарезать, смешать, добавить кукурузу, раздавленный чеснок и порубленные

грецкие орехи. Все смешать, заправить майонезом.

## РЕЦЕПТ № 4

### Салат «Восточный»

Крабовые палочки (крабовое мясо) - 200г., мясо кальмара варено-мороженное от «Санта Бремор» - 150г., рис - 1 стакан, кукуруза консервированная - 1 банка, капуста морская маринованная - 150г., майонез, соль, перец по вкусу.

Отварить стакан риса. Готовое мясо кальмара разморозить. Порезать крабовые палочки. Перемешать все продукты в салатнице и запра-

вить майонезом. Соль и перец добавить по вкусу.

## РЕЦЕПТ № 5

### Салат «Экзотический»

Крабовые палочки (крабовое мясо) - 400 г., ананасы консервированные 1 банка (370г) , 300 г сыра, чеснок 1-3 зубчика.

Крабовые палочки нарезать, сыр натереть на крупной терке, добавить не очень мелко нарезанные ананасы и раздавленный чеснок. Все смешать, заправить майонезом.

## РЕЦЕПТ № 6

### Салат из крабовых палочек и оливок

Крабовые палочки -200г., сыр - 200 г., зеленые оливки - 1/3 банки, чеснок - 2-3 зубчика, сок лимона, майонез.

Крабовые палочки нарезать, добавить тертый сыр, зеленые оливки, измельченный чеснок, и сок лимона. Заправить майонезом.