



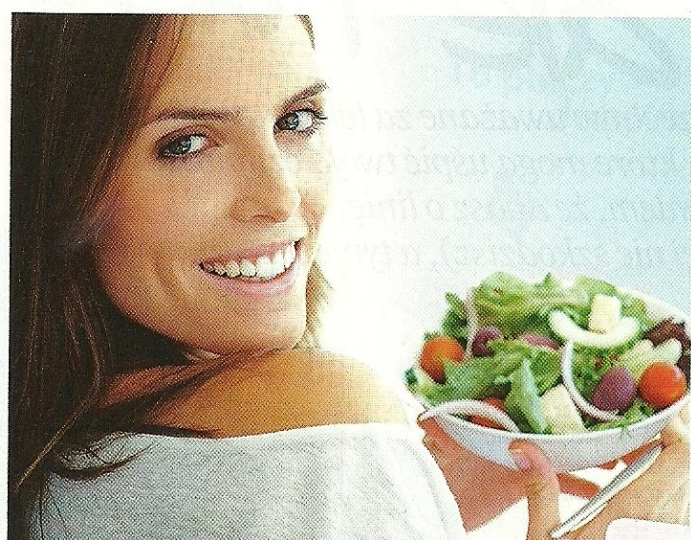
Anna Słomkowska
Poradnia dietetyczna
Trójmiasto Dietetyk
ul. Bohaterów
Monte Cassino 25/21
81-767 Sopot
tel. 692 120 698

www.magazyn.uroda.pl

LETNIO ZNACZY LEKKO

PRODUKTY NABIAŁOWE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI POWINNY ZAJMOWAĆ ZASZCZYTNE MIEJSCE W CODZIENNEJ DIECIE KAŻDEGO, KTO DBA NIE TYLKO O ZDROWIE, ALE TAKŻE CHCE ZACHWYCAĆ SZCZUPEŁĄ SYLWETKĄ.

Sezonowe warzywa mają tę przewagę nad innymi, że nie są przechowywane zbyt długo w chłodniach, utrwalane konserwantami i – przede wszystkim – pochodzą głównie z naszego kraju. Warzywa nie tuczą, a są sycące i mogą być wykorzystane w kuchni na wiele sposobów. Dostarczają cennego błonnika, witamin, minerałów oraz enzymów potrzebnych do prawidłowego trawienia. Na ogół są zasadotwórcze i pomagają utrzymać prawidłową gospodarkę kwasowo-zasadową organizmu. Doskonale komponują się z mięsem, rybami i produktami mlecznymi, jak sery i jogurty. Dania z udziałem warzyw są lekkie i bardzo wartościowe, dlatego tak chętnie sięgamy po nie wiosną i latem. Kompozycje posiłków, jakie można stworzyć z warzyw, nie wymagają skomplikowanych przepisów, tylko odrobiny wyobraźni.



ZDROWO, PYSZNIE, SAMODZIELNIE

Każda z nas, mając trochę świeżych warzyw i dobry ser, może wyczarować smaczną i pożywną sałatkę – w sam raz na lekką kolację w ogrodzie. Oto zdrowy i smaczny przykład tego, jak szybko i z prostych składników możesz zrobić sałatkę w stylu śródziemnomorskim.

POSTAW NA SEZONOWE WARZYWA I SMACZNE DODATKI, A TWOJA KUCHNIA NABIERZE ZDROWEGO CHARAKTERU I WYJĄTKOWEGO SMAKU.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

SKŁADNIKI

- kilka liści sałaty lodowej i cykorii
- kilka liści szpinaku
- ser Arla Apetina w zalewie solankowej 200 g
- mix ziół: bazylija, kolendra, natka pietruszki
- pomidory koktajlowe – 5 szt.

DRESSING:

- oliwa z oliwek 1/4 szklanki
- sok z cytryny – 1 łyżka
- pieprz



SEROWE MUST HAVE

ARLA APETINA to wytwarzany z mleka krowiego miękki ser typu śródziemnomorskiego. Sery Arla Apetina cechuje – typowy dla serów z tego regionu – biały kolor, miękka, a zarazem krucha konsystencja i lekko słonawy smak. Tak smakowity ser jest idealny do sałatek, jako przekąska, do potraw na gorąco, do zapiekania oraz na kanapki. Cechą charakterystyczną serów Arla Apetina jest różnorodność sposobów podania: od najprostszych w tradycyjnych bloczkach, które można samemu pokroić, poprzez wygodne, pokrojone w kostki i umieszczone w zalewie solankowej z koszykiem do odsączania, a kończąc na gotowych kostkach w zalewie olejowej z dodatkiem np. zielonych oliwek.



ka
włosy
iebie”

WNA
AZY
stium
lepszy
figury



ZNE
PKI
awy,
uczą

INA
RAZ
kład
jący