

Chutné, zdravé a praktické – takové jsou svačinky od Mlékárny Valašské Meziříčí

Plni elánu a načerpané energie ze slunce a prázdninových dní usedneme někteří opět do kanceláří nebo do školních lavic. Mnohým skončí období, kdy si pravidelně dopřejí lehké svačinky ve formě ovoce, které je v létě všude okolo nás. Protože je tato forma stravování především u dětí ovšem nezbytná, je dobré na svačiny mezi hlavními jídly myslet nejen v těchto zářijových školních dnech. Kde ale neustále brát inspiraci? Mlékárna Valašské Meziříčí přichází s tipy, které vás jistě budou inspirovat. Zkuste připravit například Wrap se sýrem a bílým jogurtem nebo Overnight oast. Sklenička lze připravit večer předem a ráno už jen servírujeme.

„Svačina je doplňkovým příjmem potravy a měla by dodat až 15% celkového příjmu kalorií během dne, aby byl tento příjem vyvážený. Velice prospěšnou svačinkou může být třeba jogurt či keřfóvé mléko nebo i ovoce a zelenina – okurka, rajčata, avokádo, paprika nebo jablka a vše ostatní. Dobré jsou i sendviče nebo nejrůznější chleby. Možnosti přípravy svačinek jsou téměř nevyčerpatelné,“ uvádí Zuzana Pavelková, marketingová manažerka Mlékárny Valašské Meziříčí. „Také my v Mlékárně Valašské Meziříčí jsme se nechali inspirovat exotickou kuchyní a přinášíme tip na Wrap se sýrem halloumi a bílým jogurtem. Jeho příprava je rychlá. Svačinka je skladná a velice praktická při konzumaci kdekoli a kdykoli během dne,“ dodává Zuzana Pavelková.

Jednou z nejprospěšnějších svačinek je jogurt. Proto přináší Mlékárna Valašské Meziříčí další recept na přípravu skleničky plné zdraví. Jedná se o chutnou, rychlou a zdravou svačinku. V tomto pokrmu není tolik cukru a my sami jeho množství můžeme regulovat například náhradou za ovoce, které nám chutná. Zapomenout bychom neměli ani na keřfóry, které dodají potřebné množství tekutin, energie a navíc se můžou konzumovat přímo z krabičky.

Wrap se sýrem halloumi a bílým jogurtem

Odlehčete svůj jídelníček a připravte si výborný wrap se zeleninou a jogurtem!

15 minut 2 porce



Ingredience

- Bílý jogurt z Valaška bifido 1 ks
- sýr Halloumi 200 g
- velká tortilla 2 ks
- polníček
- cizrna



Tisková zpráva,
Praha, 31.08. 2023
Příprava:

Nejprve potřeme tortillu bílým jogurtem a poté na ni rozprostřete polníček a cizrnu. Sýr halloumi nakrájíme na plátky a opečeme jej na pánvi z obou stran. Následně už jen přidáme do tortilly. Tortillu zabalíme a máme hotovo.

Overnight oats – Sklenička plná zdraví

Chutná, zdravá a rychlá svačinka? Overnight oast = Skvělá volba



15 minut 1 sklenička

Ingredience

- Ovesné vločky 40 g
- chia semínka 5 g
- Čerstvé mléko z Valašska polotučné 100 ml
- Smetanový jogurt z Valašska bílý 1 ks
- voda 50 ml
- mandlové máslo 10 g
- borůvky 80 g
- čekankový sirup 5 g
- borůvky na ozdobení



Příprava:

V misce smícháme vločky, chia semínka a přilijeme mléko a vodu. Směs vložíme na dno skleničky (krabičky) a na vrchní část přidáme postupně mandlové máslo a jogurt. Poté přidáme vrstvu rozmačkaných borůvek s čekankovým sirupem a na závěr dozdobíme borůvkami či jinými ingrediencemi. Sklenici uzavřeme a vložíme přes noc do lednice. Chutě se přes noc hezky prolnou a ráno na vás bude čekat zdravá snídaně či svačinka.

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o. a tak vloni oslavila již 30 let svého založení. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – keřfirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: www.mlekarna-valmez.cz.