Warszawa, listopad 2020 r.

Informacja prasowa

**Mleko na start - dlaczego warto rozpocząć dzień od mlecznego posiłku?**

**+ 3 przepisy na proste i szybkie mleczne śniadania**

**Nabiał zaliczany jest to żywności o dużej gęstości odżywczej - czyli takiej, której nawet niewielka porcja zapewnia organizmowi składniki pokarmowe niezbędne do prawidłowego jego funkcjonowania. Pełnowartościowe białko do budowy komórek i tkanek, wapń wzmacniający kości i zęby, a także witaminy i mikroelementy wspomagające rozwój fizyczny i umysłowy to tylko niektóre korzyści płynące ze spożywania mleka i jego przetworów. Są one zatem niezbędnym, a przy tym smacznym elementem codziennego jadłospisu. Trudno sobie wyobrazić śniadania bez mleka, serów, jogurtów czy masła, dlatego w odpowiednio skomponowanym posiłku nie powinno ich zabraknąć.**

Dzięki zawartości pełnowartościowego białka mleczne śniadanie to świetny zastrzyk energii na cały dzień. Pomysłów na najważniejszy posiłek dnia z nabiałem w roli głównej jest mnóstwo!

Nie przepadasz za płatkami na mleku? Zastąp je müsli lub granolą, czyli mieszanką płatków zbożowych, orzechów i bakalii, dodając do nich odrobinę naturalnego jogurtu. Taki posiłek postawi Cię na nogi i da uczucie sytości na dłużej. Mleczne posiłki są szybkie w przygotowaniu, a przy tym zdrowe i bardzo odżywcze. Doskonałym sposobem na dostarczenie organizmowi niezbędnych składników, zawartych w mleku i jego przetworach, są także różnego rodzaju koktajle na bazie jogurtu, kefiru czy naturalnej maślanki w połączeniu z sezonowymi lub mrożonymi owocami, ulubionymi ziarnami i miodem.

Jeśli dysponujesz odrobiną czasu na przygotowanie porannego posiłku, warto urozmaicić go naleśnikami, goframi lub pankejkami, tak uwielbianymi przez najmłodszych. To świetny sposób na „przemycenie” wartościowych składników z mleka i jego przetworów, a przy tym doskonała zabawa podczas przygotowywania swoich smakowych kompozycji. To danie daje nam szerokie pole do popisu, ponieważ możemy je przyrządzić zarówno na słodko, jak i wytrawnie.

Oto proste, szybkie w przygotowaniu i zdrowe przepisy na śniadania z mlekiem i jego przetworami:

**Kanapki z twarożkiem**

7 dag półtłustego twarogu

½ małego kubka jogurtu naturalnego

przyprawy (sól, pieprz, papryka słodka w proszku)

świeże warzywa (ogórek, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek)

2 łyżki zarodków pszennych

2 kromki razowego lub innego pieczywa

Twaróg rozdrabniamy widelcem, dodajemy jogurt, przyprawy i pokrojone w kostkę wybrane warzywa - i gotowe! Tak przygotowany twarożek zajadamy z razowym chlebem.

**Rozgrzewająca owsianka na jesienno-zimowe poranki**

5 łyżek płatków owsianych zwykłych

1 średnie jabłko (można je wcześniej upiec w piekarniku)

łyżka rodzynek

łyżeczka jagód goji

łyżka orzechów włoskich

kubek jogurtu naturalnego

cynamon i/lub kardamon

Płatki owsiane wsypujemy do miski i zalewamy wrzącą wodą, mniej więcej do poziomu płatków. Kiedy płatki zmiękną (po ok. 5 minutach), dodajemy resztę składników: jogurt naturalny, pokrojone jabłko (posypujemy je cynamonem), rodzynki, jagody goji oraz orzechy włoskie. Prosta, pyszna i pożywna owsianka gotowa!

**Pożywny mleczny koktajl z masłem orzechowym i bananem**

2 dojrzałe banany

2-3 łyżki masła orzechowego (gładkiego lub crunchy)

1 łyżka płatków jęczmiennych lub owsianych

250 ml mleka półtłustego (koniecznie prosto z lodówki)

2 łyżki jogurtu naturalnego

Banany obieramy, kroimy w mniejsze kawałki, wrzucamy do wysokiego naczynia i miksujemy ok. 1 minuty za pomocą blendera. Do gładkiej masy bananowej dodajemy płatki, masło orzechowe i ponownie miksujemy. Jeśli banany nie są mocno dojrzałe i słodkie, koktajl można dosłodzić odrobiną miodu. Na koniec dodajemy mleko i jogurt i łączymy je z pozostałymi składnikami blenderem. Taki shake to zdrowe, pożywne i syte śniadanie.

**O kampanii**

Kampania #DziękujemyŻePijecieMleko, realizowana przez Polską Federację Hodowców i Producentów Bydła Mlecznego i finansowana z Funduszu Promocji Mleka to projekt, w którym hodowcy bydła i producenci mleka dziękują konsumentom za świadomy wybór polskich produktów. Akcja ma na celu podnoszenie świadomości na temat walorów zdrowotnych mleka i obalanie mitów na temat jego szkodliwości.

**Więcej informacji:**

**Monika Gajo**

Senior PR Account Executive

Marketing & Communications Consultants

m: 662 031 031; e-mail: gajo@mcconsultants.pl