**Obraz zawierający rysunek, żywność

Opis wygenerowany automatycznie**

**Informacja prasowa**

**Grajewo, 30 listopada 2020**

Szybkie przekąski na home office

**Praca w domu często wiąże się z reorganizacją planu dnia. Już nie musimy jeść śniadania w biegu, zamawiać lunchu do biura i zagłuszać głodu słodyczami. Z jednej strony możemy sięgać po wartościowe, domowe posiłki, z drugiej jednak ich przygotowanie nie może być czasochłonne. Co zrobić, by nie podjadać? Co warto zjeść w ciągu dnia, gdy pracujemy zdalnie? Poznajcie klika szybkich sposobów na zdrowe przekąski na home office.**

**Białkowe śniadanie – zastrzyk energii**

Jeśli wstaniecie wcześniej niż 5 minut przed rozpoczęciem dnia pracy, warto wyjść z domu po świeże pieczywo. Są dwie zalety spaceru do najbliższej piekarni – dotlenicie się i będziecie mieć ciepłe bułeczki na śniadanie. Idealnym dodatkiem do nich będzie twarożek ze szczypiorkiem. Przygotujecie go w kilka minut, a organizmowi dostarczycie cenne składniki odżywcze niezbędne, by pracować wydajnie.

**Twarożek ze szczypiorkiem i dymką**



Fot: www.najlepszewkuchni.pl

**Składniki:**

* 250 g twarogu chudego Mazurski Smak
* 2 dymki
* 4 łyżki mleka Łaciate 3,2%
* ½ łyżeczki soli
* ½ łyżeczki pieprzu
* ulubione, świeże pieczywo
* szczypiorek

**Przygotowanie:** Do miski wkładamy twaróg, rozgniatamy go widelcem. Dodajemy do niego mleko. Szczypiorek i dymkę płuczemy i drobno kroimy. Dorzucamy do twarożku. Wszystko mieszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem. Spożywamy z pieczywem.

**Gdy przyjdzie ochota na coś słodkiego**

Co zrobić, gdy w ciągu dnia pracy nadejdzie kryzys i zachce Wam się coś słodkiego? Dobra rada: lepiej nie mieć czekolady w szafce, bo pokusa może być zbyt duża. Jest jedno proste rozwiązanie – mini serniczki na bazie twarogu, prosto z patelni. W 15 minut zrobicie pyszną przekąskę, którą możecie zjeść z ulubionym dodatkiem, np. z cukrem pudrem, owocami sezonowymi, dżemem lub miodem.

**Serniczki z patelni**

**Składniki:**



Fot: www.najlepszewkuchni.pl

* 250 g twarogu półtłustego Mazurski Smak
* 1 opakowanie cukru waniliowego
* 5 łyżek mąki pszennej + do obtoczenia
* 1 jajko
* masło extra Łaciate do smażenia
* cukier puder/miód/sezonowe owoce/dżem

**Przygotowanie:** W miseczce rozgniatamy widelcem twaróg. Dodajemy cukier waniliowy i dokładnie mieszamy. Do masy wbijamy jajko, a następnie łączymy z mąką. Na talerz wysypujemy jeszcze odrobinę mąki. Wilgotnymi dłońmi formujemy serniczki, które następnie w niej obtaczamy. Na patelni rozgrzewamy masło. Zmniejszamy ogień i powoli kładziemy serniczki. Smażymy po około 5 minut z obu stron. Zdejmujemy z patelni, serwujemy z ulubionymi dodatkami.

**Domowy obiad**

Najbardziej czasochłonny wydaje się być obiad, który przede wszystkim powinien być smaczny i pożywny. W takiej sytuacji znakomicie sprawdzi się makaron z sosem. Dobrze smakuje ugotowany na świeżo, ale także odgrzany nie straci swoich walorów. Przygotowując to danie, w kuchni nie spędzicie więcej niż 30 minut.

**Makaron ze szpinakiem**

**Składniki:**

* porcja dobrego makaronu np. tagliatelle
* 250 g szpinaku (może być mrożony)
* 100 g sera feta



Fot: www.najlepszewkuchni.pl

* 150 ml śmietanki Łaciata 36%
* 2 ząbki czosnku
* 3 łyżki soku wyciśniętego z cytryny
* 1 jajko
* 1 łyżka masła extra Łaciate
* sól, pieprz i gałka muszkatołowa
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* ser żółty Edam Mlekpol

**Przygotowanie:**

Zaczynamy od rozmrożenia szpinaku. Gotujemy makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozpuszczamy łyżkę masła Łaciate i podsmażamy posiekany lub wyciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili do czosnku dodajemy szpinak, sok z cytryny, sól oraz pieprz i dodajemy ¾ szczypty gałki muszkatołowej, a także ser feta. Mieszamy dokładnie zawartość patelni i podgrzewamy, aby odparował ewentualny nadmiar płynu. Około dwie minuty przed końcem gotowania makaronu do szpinaku wlewamy śmietankę Łaciatą, dodajemy jajko i ser żółty (np. Edam Mlekpol). Mieszamy dokładnie i dusimy całość na średnim ogniu tak, by sos lekko bulgotał. W tym czasie śmietanka powinna zgęstnieć. Do ugotowanego i odcedzonego makaronu dodajemy oliwę z oliwek. Mieszamy dokładnie i nakładamy odpowiednią porcję na talerz. Następnie na środku nakładamy sos szpinakowy. Całość posypujemy startym żółtym serem według uznania.

Więcej inspirujących przepisów [www.najlepszewkuchni.pl](http://www.najlepszewkuchni.pl).