**Pomysły na pożywną owsiankę**

**Owsianka - niesamowicie zdrowa i pożywna, nie musi być wcale kojarzona z mało wyrazistym daniem serwowanym wyłącznie dla najmłodszych. Łącząc płatki owsiane górskie, błyskawiczne czy też zwykłe z ciekawymi dodatkami, urozmaicimy jej smak, otrzymując w ten sposób owsiankę doskonałą. Tak przygotowane śniadanie zapewni wyśmienitą dawkę energii i dobry nastrój na resztę dnia.**

**Pobudka z owsianką**

Z pośród wszystkich posiłków spożywanych w ciągu dnia największą wagę przykłada się do śniadania. Dlaczego tak ważne jest, by przed wyjściem z domu zjeść coś pożywnego? Poranny posiłek powinien dostarczyć bowiem ok. 30% dziennego zapotrzebowania kalorycznego, a do tego zapewnić siłę witalną do pracy lub nauki. Dania spożywane na śniadanie muszą więc być skomponowane tak, aby zawierały duże pokłady węglowodanów złożonych, pozwalających na wydajną pracę organizmu przez dłuższy czas. Jednocześnie dobrze, gdy są to pokarmy lekkostrawne i zdrowe, które nie spowodują, że staniemy się ociężali. I tu z pomocą przychodzi od lat znana i ceniona owsianka. Owies stanowi doskonałe źródło węglowodanów stopniowo uwalniających energię, a także zawiera największe wśród wszystkich zbóż pokłady białka i aminokwasów. Wybierając więc na śniadanie płatki owsiane, niezależnie od ich postaci, przygotujemy bardzo energetyczny posiłek.

Co zrobić, by do naszych owsianych śniadań nie wdarła się monotonia? Wystarczy wzbogacić tradycyjną owsiankę o atrakcyjne dodatki. Zwolennicy klasycznych rozwiązań przyrządzić mogą Płatki Owsiane Błyskawiczne na mleku lub wodzie, a chcąc nieco podkręcić ich delikatny smak, wykorzystać mogą mleko roślinne np. migdałowe, kokosowe lub sojowe. Propozycję tę docenią również osoby, które nie mają czasu na długie, poranne śniadania, płatki te są bowiem na tyle delikatne, że wystarczy je zalać gorącym płynem, bez konieczności gotowania. Nieco większe Płatki Owsiane Górskie to z kolei świetny pomysł na połączenie z kremowym jogurtem, z którym stworzą chrupiący i zdrowy duet. Dodawać można do nich również wszelkiego rodzaju owoce, jabłka, banany, suszone śliwki czy morele. Całość wzbogacając aromatycznymi przyprawami w postaci cynamonu lub imbiru. Naturalny smak Płatków Owsianych Zwykłych wykorzystać można natomiast do stworzenia dań z wytrawną nutą. Dodając świeże zioła, ogórek, pomidor i posypując siemieniem lnianym otrzymamy pełnowartościowe danie idealne dla smukłej sylwetki. Jeśli natomiast zależy nam na większej wyrazistości, możemy połączyć je z orzechami i serem pleśniowym.

Pomysłów na owsiankę jest tyle, co osób, które będą ją jadły. Jedno jest pewno, będzie to zawsze zdrowe danie o niezwykłych walorach smakowych.

**Płatki owsiane górskie marki Halina**

Gramatura: 400 g

Cena: od 2,33 zł

**Płatki owsiane błyskawiczne marki Halina**

Gramatura: 400 g

Cena: od 2,33 zł

**Płatki owsiane zwykłe marki Halina**

Gramatura: 400 g

Cena: od 2,33 zł

Sawex Sp z o.o. był pierwszym w Polsce importerem ryżu w saszetkach do gotowania. W marcu 2009 roku ze struktur organizacyjnych spółki wyodrębniony został Departament spożywczy - Sawex Foods. W portfolio firmy znajdują się marki: Britta (ryż), Halina (ryż, kasza, fasola, groch, soczewica, ciecierzyca, płatki śniadaniowe), Sotto (ryż, kasza jęczmienna, gryczana), Sugoi (ryż do sushi) oraz Twój Błonnik.

„Sawex Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością" Foods Sp. k. (dawniej Sawex Foods Sp. z o.o.)

Wiertnicza 70

02-952 Warszawa, Polska

tel. : 022 651 79 04 do 07

fax.: 022 651 79 09

e-mail: [sawex@sawexpl.com](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=14688&hash=b643f78b18d8a2283fc36b1de53af3e1mailto:sawex@sawexpl.com)