**Energia na cały dzień zaklęta w ziarnach Kresto**

**Wiosną i latem otaczają nas pyszne i świeże warzywa oraz owoce. Chcąc w pełni wykorzystać ich smakowy i odżywczy potencjał, powinniśmy zapewnić im odpowiednią oprawę. W tej roli doskonale sprawdzą się ziarna marki Kresto.**

Jeśli do tej pory w naszej diecie nie zagościły na stałe ziarna, najwyższa pora to zmienić. Zwłaszcza, że sprzyja temu trwająca pora roku. Nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane czy sezam z łatwością wykorzystamy zarówno jako dodatek do wielu wiosenno-letnich potraw, a także jako zdrową przekąskę podczas pikników i wycieczek rowerowych. W ramach linii mieszanek ziaren marki Kresto do wyboru mamy aż pięć kompozycji smakowych: słonecznik - pestki dyni, słonecznik - pestki dyni - jagody goji, słonecznik - pestki dyni - orzeszki pinii, słonecznik - pestki dyni - siemię lniane, słonecznik - pestki dyni - siemię lniane - sezam.

**Zdrowie w każdym posiłku**

Ziarna warto włączyć do każdego posiłku. Stanowią onecenne źródło wartości odżywczych: witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych, zbawiennych dla naszych włosów, skóry i paznokci. Odznaczają się również wysoką zawartością błonnika, co pomoże nam z kolei uregulować pracę naszego układu trawiennego. Nasiona mogą bez trudu zakrólować na naszym stole - zarówno w formie atrakcyjnego dodatku, jak i głównego składnika. W ramach śniadania możemy dodać je do ulubionej owsianki. Nasiona i ziarna sprawią, że stanie się jeszcze bardziej sycąca, a uznawane za jedne z najlepszych superfoods i bogate w właściwości antyoksydacyjne jagody goji będą stanowić zastrzyk cennych witamin i mikroelementów. Chrupiące nasiona możemy dodać do pysznych wiosennych sałatek lub lekkich zup-kremów, dodatkowo podnosząc ich wartość odżywczą. Okres wiosenno-letni to również idealna pora, by popisać się przed znajomymi domowej roboty pesto. Wystarczy, że świeżą bazylię, oliwę z oliwek i kilka ząbków czosnku zblendujemy z orzeszkami pinii. Mieszanek ziaren Kresto możemy używać w swojej kuchni od rana do wieczora. Bez obaw o figurę - pestki, nasiona i orzechy to wyłącznie zdrowe kalorie!

**Chrupanie na świeżym powietrzu**

Wiosna i lato to również okazja do pikników, grillowania, pieszych i rowerowych wycieczek, czyli spędzania czasu na świeżym powietrzu. Podczas wszystkich tych aktywności warto mieć pod ręką sycącą, zdrową i wygodną w przechowaniu przekąskę. W tej roli idealnie sprawdzą się mieszanki w małych, 50-gramowych, szczelnych opakowaniach. Chrupiąc pyszne nasiona, zapewnimy sobie moc zdrowej energii płynącej prosto z natury.

Niezależnie od tego, gdzie planujemy spędzić wolny czas: na rowerowym szlaku czy podczas rodzinnego pikniku - z pewnością nie zabraknie nam okazji do sięgnięcia po najwyższej jakości, odżywcze mieszanki ziaren Kresto.