

Przygotuj się do Sylwestra – by było smacznie i zdrowo

Koreczki? Zawijane śledzie? Coś na ciepło czy lepiej na zimno? Sylwestrowe menu wcale nie musi spędzać snu z powiek ani tym bardziej trącać nudą! Jak smacznie przeżyć ostatnią noc w 2016 roku? Czas na nietypowe przystawki i przekąski, które sprawią, że ten Sylwester przejdzie do historii pod względem smaku. Rozpocznij 2017 rok hasłem „Żyj smacznie i zdrowo”!

By nie martwić się o głód, postaw na finger food

Dania, które zakrólują na sylwestrowym stole powinny być przede wszystkim lekkie, smaczne i wygodne w formie podania. Idealnym rozwiązaniem są finger food, czyli małe przekąski na jeden, dwa kęsy. Cieszą one nie tylko kształtem, smakiem, ale przede wszystkim różnorodnością. Im ich więcej na stole, tym ciekawiej i smaczniej! Pamiętaj jednak, by przekąski przygotować wcześniej i ustawić je na stole jeszcze przed pojawieniem się gości. Jeśli martwisz się, że nie dasz rady przyrządzić tak dużo różnorodnych finger food, zawsze możesz poprosić znajomych o pomoc. Z pewnością nie zawiodą! Na sylwestrowym stole doskonale sprawdzą się m.in. mini shish kebabs z indyka z warzywami i sosem jogurtowym czy roladki z cukinii z białym serem i pastą paprykową. Palce lizać!



Bo sałatka, to pyszna rzecz

Impreza bez sałatki, to nie impreza! Nie inaczej sprawa wygląda podczas sylwestrowego szaleństwa. Lekka formuła, nieograniczona paleta barw i smaków sprawiają, że to danie cieszy się niesłabnącym powodzeniem na każdej „domówce”. Podając sałatkę, nie ograniczaj się jednak do jednego dużego naczynia! Małe słoiczki lub niskie pucharki sprawdzą się równie dobrze. Sałatka makaronowa z warzywami i kurczakiem czy pomidory nadziewane sałatką z kuskusu z pewnością podbiją podniebienia niejednego imprezowicza.



Słodkości na stół!

Najbardziej szalonej nocy w roku najczęściej towarzyszą również słodkie przekąski. Co przygotować, aby były nie tylko słodkie, ale i odżywcze? Pełnoziarniste muffiny z ulubionymi owocami czy brownie

z kaszy jaglanej dostarczą odpowiedniej dawki energii i sprawią, że Nowy Rok rozpoczniemy bez wyrzutów sumienia.



Gdy goście opadają z sił...

Zabawa do białego rana bywa wyczerpująca. Dlatego warto, by na stole pojawiły się także ciepłe dania. Najlepiej potrawy przygotować dzień wcześniej i w odpowiednim momencie tylko je podgrzać. Co podać, by zaproszeni znajomi rozeszli się do domów w rewelacyjnych humorach? W roli ciepłego posiłku doskonale sprawdzą się jednogarnkowe dania, jak choćby zapiekanka ziemniaczana czy makaronowa. Dobrym pomysłem są także dania z mięsem, jak faszerowane bakłażany czy szaszłyki z ananasem w miodowej marynacie.



Przepisy dostępne są na stronie www.zyjsmaczniezdrowo.pl.

###

„Żyć smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyć smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyć smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.



Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Minister Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787