



**34 %**  
**BJELANČEVINA**  
koje doprinose povećanju  
i održavanju mišićne mase

## Preputstite se novoj **FIT&TASTY** avanturi i uživajte u vrhunskom okusu sira!

Sana **FIT&TASTY** polutvrdi mlječni sir sadrži čak **34% bjelančevina** i samo **5% mlječne masti**. Odležan je 6 mjeseci zbog čega ima odličan okus unatoč niskom udjelu masti, te istovremeno visokom udjelu bjelančevina. Posebno je praktičan jer je unaprijed narezan na listiće.

### Zašto je **FIT&TASTY** sir gurmanska fit inovacija?

- Sadrži čak **34% bjelančevina** i samo **5% mlječne masti**
- Nutritivno kvalitetan sastav: 1 listić ima **6,8g proteina** i samo **1g masti!**
- Praktično pakiranje sadrži **8 listića** sira što je dovoljno za **3-4 obroka**
- Odličan izbor za sportaše jer bjelančevine doprinose povećanju i održavanju mišićne mase
- Pogodan je za sve koji teže smanjenom udjelu masnoća u prehrani



**5 %**  
**MLJEĆNE MASTI**

**785 kJ**  
**186 kcal**

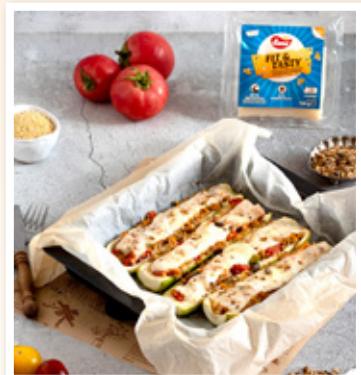
**ENERGIJA**

**8 listića**

# FIT&TASTY PUNJENE TIKVICE

## Sastojeći (za 2 osobe):

- 25 g prosa
- 2 tikvice
- 1 rajčica srednje veličine
- 1/4 avokada
- 70 g ocijeđenih fileta tune iz limenke
- sol
- Sana Šareni papar grubo mljeveni
- Sana Maslinovo ulje s bosiljkom
- Sana **FIT&TASTY** sir sa 34% bjelančevina i 5% masti
- Sana Power Mix mješavina sjemenki i orašastih plodova – za posipavanje



Recept: Alica Bjeli @okruglica79

## Postupak:

Skuhajte proso u vodi 10-ak minuta. Nemojte ga skuhati do kraja jer će pokupiti tekućinu iz tikvica prilikom pečenja.

Tikvice operite, ogulite i prerežite po pola po dužini. Izdubite im unutrašnjost.

Narežite rajčicu, avokado, dodajte tunu i proso. Sve pomiješajte u smjesu i začinite sa soli i paprom.

Tikvice posložite u lim obložen papirom za pečenje. Punite ih pripremljenom smjesom i poprskajte maslinovim uljem.

Pecite u pećnici prethodno zagrijanoj na 190°C oko 25 minuta.

Kada tikvice omešaju, na svaku tikvicu stavite po 2-3 trake **FIT&TASTY** sira. Ugasite pećnicu i pustite 1-2 minute da se sir otopi. Posipajte Power mix mješavinom sjemenki i orašastih plodova i poslužite.

# FIT&TASTY TORTILJE

## Sastojeći (za 2 osobe):

- 4 tortilje
- 80 g Sana Guacamole
- 160 g Sana **FIT&TASTY** sir s 34% bjelančevina i 5% masti
- 150 g Vegetariana nareska ili pureće šunke po izboru
- 40 g salate po izboru
- 40 g Sana Power Mix mješavina sjemenki i orašastih plodova



## Postupak:

Tortilju premažite Guacamole namazom. Zatim redom slažite: veganski

narezak ili pureću šunku, salatu te 2 listića **FIT&TASTY** sira i posipajte Power Mix mješavinu sjemenki i orašastih plodova za ekstra hrskavost. Zamotajte tortilju te prepecite na tavi na par kapi maslinova ulja.

  
**Uživaj zdravo!**

  
najdonator



**Sana delikatese d.o.o.**  
Dravska 17, 48 000 Koprivnica  
E-mail: info@sana-delikatese.hr  
www.sana-delikatese.hr



sana.delikatese