



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



**5 %  
MLIJEČNE MASTI**



**ENERGIJA**



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

Sana **FIT&TASTY** polutvrđi mliječni sir sadrži čak **34% bjelančevina** i samo **5% mliječne 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% mliječne 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



# FIT&TASTY PUNJENE TIKVICE

## Sastojci (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

## 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. Puniti ih pripremljenom smjesom i poprskajte maslinovim uljem.

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

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



Recept: Alica Bjeli @okruglica79

# FIT&TASTY TORTILJE

## Sastojci (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!



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



sana.delikatese