**Informacja prasowa**

**Chorzów, 04.09.2024 r.**

**Odpoczynek na świeżym powietrzu. Zdrowe przekąski na letni piknik**

**Ciepłe, letnie dni zachęcają do błogiego relaksu na świeżym powietrzu, w malowniczych okolicznościach soczystej przyrody. To również świetna okazja, żeby zabłysnąć kulinarną fantazją i oczarować zebranych wspaniałym smakiem własnoręcznie przygotowanych, pożywnych i zdrowych przekąsek.**

Przekąski na piknik powinny być przede wszystkim proste w przygotowaniu i nie wymagać przechowywania w lodówce. Powinny również dobrze znieść transport. Przede wszystkim bardzo ważna jest wygoda. Oznacza to, że potrawy najlepiej podać w formie, która pozwoli je zjeść za pomocą kilku kęsów.

**Wrapy z pełnoziarnistą tortillą i warzywami**

Świetna opcja na piknik, ponieważ są łatwe do przygotowania i pakowania. Wystarczy na pełnoziarnistej tortilli rozsmarować hummus lub awokado, a następnie dodać chrupiące warzywa, jak ogórek, papryka, marchewka i szpinak. Można też dorzucić kawałki grillowanego kurczaka, tofu lub wędzonego łososia dla dodatkowej porcji białka. Całość zwinąć i pokroić na mniejsze kawałki – to zdrowa i sycąca przekąska, która dostarcza błonnika, witamin i minerałów.

**Sałatka owocowa**

Orzeźwiający i pełen witamin wybór na letni piknik. Mieszaj sezonowe owoce, jak truskawki, jagody, winogrona, kiwi, arbuz czy melona, aby stworzyć kolorową i apetyczną mieszankę. Można dodać odrobinę świeżej mięty dla dodatkowego aromatu oraz skropić całość sokiem z cytryny lub limonki, co podkreśli smak owoców i zapobiegnie ich brązowieniu. Jeśli chcesz dodać trochę białka, podaj sałatkę z jogurtem naturalnym lub greckim.

**Chrupiące warzywa z dipem jogurtowym**

Pokrojone w słupki świeże warzywa to doskonała przekąska, która nie tylko syci, ale również dostarcza mnóstwo błonnika i witamin. Marchewki, seler naciowy, papryka i ogórki są idealnymi warzywami do maczania w dipie jogurtowym. Dip można przygotować na bazie jogurtu greckiego, dodając do niego ulubione zioła, jak koper, natka pietruszki czy szczypiorek, oraz odrobinę czosnku, soli i pieprzu dla smaku. Taka przekąska jest lekka, a jednocześnie pełna wartości odżywczych.

**Orzechy i suszone owoce**

Mieszanka orzechów i suszonych owoców to zdrowa i łatwa do przechowywania przekąska, idealna na piknik. Orzechy, jak migdały, orzechy nerkowca, włoskie czy pekan, są bogate w zdrowe tłuszcze, białko i błonnik, które zapewniają długotrwałą energię. Suszone owoce, jak morele, rodzynki, żurawina czy daktyle, dodają naturalnej słodyczy i dostarczają cennych witamin oraz minerałów. Można je zjeść samodzielnie lub dodać do jogurtu czy płatków, tworząc zdrową przekąskę.

**Domowe batony owsiane**

Zdrowsza alternatywa dla kupnych słodyczy, pełna błonnika, białka i zdrowych tłuszczów. Przygotowuje się je z płatków owsianych, orzechów, nasion (np. chia, słonecznika), miodu lub syropu klonowego oraz suszonych owoców, jak żurawina, morele czy rodzynki. Batony można wzbogacić dodatkiem gorzkiej czekolady lub wiórków kokosowych dla dodatkowego smaku. Są one nie tylko pożywne, ale także bardzo praktyczne – można je zabrać ze sobą na piknik, a ich przygotowanie nie wymaga pieczenia, co czyni je idealnym rozwiązaniem na cieplejsze dni.

*Na letni piknik najlepiej sprawdzą się lekkie, świeże przekąski, które są łatwe do transportu i nie wymagają długiego przygotowania. Idealnym wyborem będą chociażby chrupiące warzywa, sałatki owocowe, orzechy z suszonymi owocami oraz domowe wrapy czy batony owsiane. Do ich przygotowania można wykorzystać EstroVitę i EstraSOSY, które błyskawicznie wzbogacą każde danie o cenne witaminy oraz niezbędne, nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega. Wybrane przepisy na proste do wykonania przysmaki zaspokoją apetyty nawet najbardziej wybrednych piknikowiczów oraz pozwolą zachować energię na cały dzień –* mówi **Patryk Mierzejewski, dyrektor sprzedaży OneVital w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Aby w pełni wykorzystać czas na świeżym powietrzu, warto wybrać przekąski, które są lekkie, świeże i łatwe do zapakowania, a także dostarczą energii i nie obciążą żołądka. Dzięki różnorodności takich smakołyków, każdy znajdzie coś dla siebie, ciesząc się w trakcie pikniku zdrowym i smacznym posiłkiem. Przygotowanie takich przekąsek nie wymaga wiele czasu, a pozwala na pełne korzystanie z uroków lata.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: bartosz.sosnowka@dwapiar.pl

M: 517 476 361