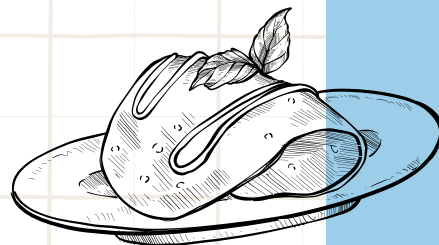


OMLET TWAROGOWY

Składniki:

- 2 łyżki jogurtu
- 200g twarogu
- 1 jajo
- 2 łyżki mąki
- tłuszcz do smażenia



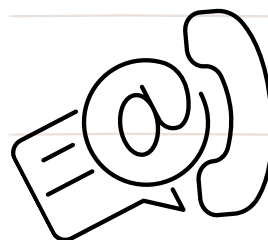
Wykonanie:

1. Oddziel białko od żółtka. Białko ubij na puszystą pianę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Dodaj żółtko i mąkę.
3. Do masy twarogowej dodaj stopniowo ubitą pianę.
4. Smaż na rozgrzonym tłuszczu, na małym ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony.

“PIJ MLEKO!
BĘDZIESZ WIELKI!”

SUP-RIM

Sieć badawcza uczelni
przyrodniczych
na rzecz rozwoju polskiego
sektora mleczarskiego



KONTAKT:

Koordinator obszaru III:
dr inż. Jagoda Ambrozik-Haba
jagoda.ambrozik-haba@upwr.edu.pl
tel. 71 320 7754



UNIwersytet
PRZYRODniczy
WE WROCLAWIU



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



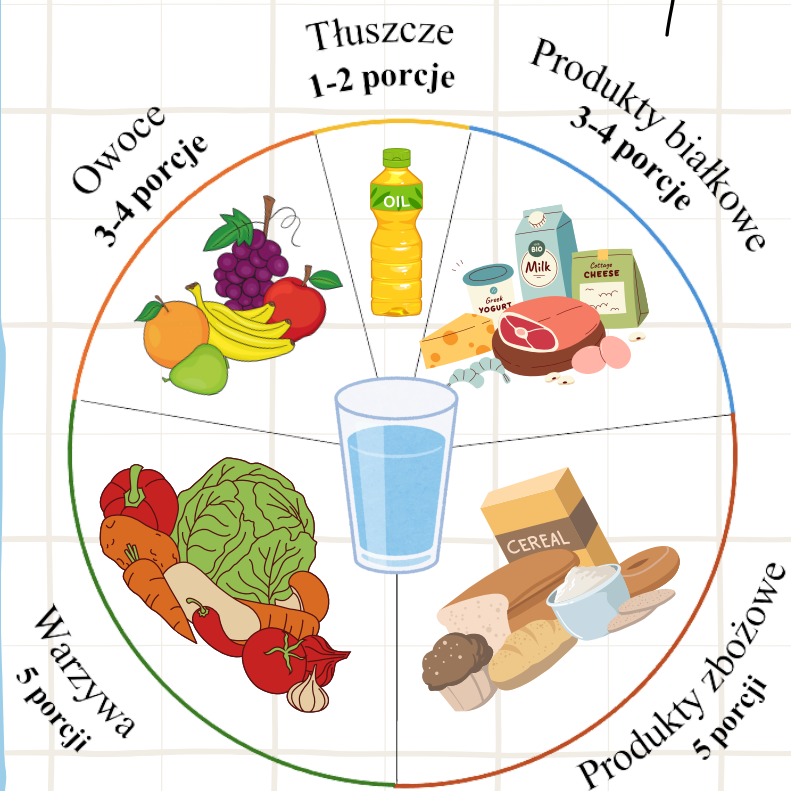
UNIwersytet
PRZYRODniczy
WE WROCLAWIU



DLACZEGO WARTO
SPOŻYWAĆ
PRODUKTY MLECZNE?



TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Zalecana do spożycia
ilość produktów mlecznych
to przynajmniej
3-4 porcje dziennie.

1 PORCJA TO...

1 szklanka mleka

1 plaster sera żółtego

1/2 szklanki
jogurtu / kefiru/maślanki

2 łyżki twarogu

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE MLEKA I JEGO PRZETWORÓW

- Wysokiej jakości białko - prawidłowy rozwój i wzrost organizmu,
- Wapń - główny budulec kości i zębów,
- Laktoferyna - wspomaga układ odpornościowy,
- Probiotyki zawarte w produktach fermentowanych - korzystny wpływ na mikroflorę jelit,
- Źródło witamin A, D, B2, B12 - wspierają zdrowie skóry, wzroku i układu odpornościowego.

