

## Jäsa, dega, pösa?

Det behöver inte vår hurtbulle som är fylld med nyttiga godsaker och som du bakar på direkten. Brödet håller sig saftigt och gott i flera dagar.

### HURTBULLE / 1 limpa

- 2 dl fiberberikade havregryn
- 5 dl vetemjöl
- 1 dl krossade linfrön
- 1 dl russin
- 1 dl grovhackade hasselnötter
- 2 tsk bikarbonat
- 1 tsk salt
- 4 dl mild yoghurt

- 1/2 dl flytande honung
- 1/2 dl lingonsylt

Sätt ugnen på 200°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i yoghurt, honung och sylt. Klicka ner smeten i en smord, avlång bakform, rymd ca 1 1/2 liter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Stjälp upp limpan och låt den svalna under bakduk.

Nästa nummer av Arlaköket kommer ut i mars. Då firar vi våren med knytsfest, bjuder på alla sorters tårter och kommer dessutom med tips på några nya, busenkla vardagsrätter!

Arla Forum 020-99 66 99 [www.arla.se](http://www.arla.se)



# ARLA



nr 1  
2005

# KÖKET

SATSA PÅ  
LUNCHBOX

## SPORTMATEN –

## ÄT DIG I FORM!

# VILL DU FÅ UT MAXIMALT AV DIN DAG?

Efter alla helger och kanske några chokladpraliner för mycket, är vi många som känner för att ta nya tag i såväl livet som i köket. Så här års är träningslokalerna fulla av nyårslöften och ett stort samtalsämne är vad man ska äta för att må bra. Lyssna bara i omklädningsrummet!

På Arla tror vi på att ge kroppen vad den behöver, både i form av motion och mat. Därför kommer vi med sportmaten, för dig som också vill äta dig i form. Med sportmaten menar vi den där pigga maten, med mer fibrer, mer näring och mer färgstarka grönsaker, som ger dig energi för att orka jobba och inte minst viktigt – orka vara ledig.

Vi börjar med varma sallader, ett nytt, godare och matigare sätt att laga sallad. Särskilt trevligt på vintern, när man inte vill ha något kallt i magen, men ändå äta nyttigt. Sedan slår vi ett slag för den hälsosamma och budgetvänliga lunchlådan, vad passar bättre i januari när du vill hålla igen, både på pengar och onödiga kalorier? Lite lyxigare njutning hittar du på sidan 10, där vi bjuder på goda rätter med Spa-känsla.

Snart är det också dags att skriva sportlov i almanackan och då tipsar vi om några nya roliga rätter som charmar tomma magar och frusna tår.

Välkommen till ett nytt år med Arlaköket!



Alla maträtter i den här receptsamlingen, utom sportlovsmaten, är smala. De innehåller max 550 kcal och max 17 g fett per portion. Ännu fler smala rätter hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se). Titta efter den blå fjädern!



## Gå igång på varma vintersallader

När termometern visar minus är det säkert inte en sallad du längtar efter. Men då vet du inte vad en varm eller ljummen sallad är. Du blandar de varma ingredienserna som potatis, pasta eller bulgur med fräscha grönsaker och äter direkt när det är varmt. Det är matigt och smakrikt och blir en hel måltid.





#### POTATIS- OCH KYCKLINGSALLAD / 4 port

Stek potatis och kyckling tillsammans i ugnen och gör tomatsalladen under tiden. Blanda och njut av alla smaker!

<b>600 g tvättad potatis</b>	<b>3 tomater</b>
<b>500 g kycklingfiléer</b>	<b>50 g rucola</b>
<b>2 tsk smör-&amp;rapsoolja</b>	<b>2 msk rapsolja</b>
<b>1 tsk salt</b>	<b>2 msk balsamvinäger</b>
<b>1 krm svartpeppar</b>	<b>250 g Keso mini, cottage cheese</b>
<b>1 rödlök</b>	

Sätt ugnen på 225°. Skär potatisen i klyftor. Ställ dem med skalet ner på en plåt med bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen 25–30 min. Bryn kycklingfiléerna på båda sidor i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Salta och peppra. Lägg dem på plåten i ugnen när det återstår ca 15 min på potatisen. Skala och skiva löken. Skär tomaterna i bitar. Blanda lök, tomater och rucola på ett stort fat. Rör ner olja och vinäger. Skär kycklingen i skivor. Vänd ner potatis och kyckling i salladen. Klicka på cottage cheese.

#### PASTA- OCH LAXSALLAD / 4 port

Fyll på energiförrådet efter träningen med smakrik fullkornspasta med lax och citrondressing.

<b>300 g fullkornspasta</b>	<b>Citrondressing:</b>
<b>1/2 gurka</b>	<b>2 dl minifraiche</b>
<b>1 romansallad</b>	<b>rivet skal och pressad</b>
<b>2 msk smör-&amp;rapsoolja</b>	<b>saft av 1/2 citron</b>
<b>1 dl hackad dill</b>	<b>1 msk flytande honung</b>
<b>1 krm svartpeppar</b>	<b>2 krm salt</b>
<b>300 g skinn- och benfri varmrökt lax</b>	

Rör ihop ingredienserna till dressing. Koka pastan. Skär gurkan i tärningar. Dela salladen i bitar. Häll av vattnet från pastan och rör ner smör-&rapsoolja och dill. Blanda pasta, gurka och sallad på ett stort fat. Krydda med peppar. Lägg på laxen delad i bitar. Servera salladen med dressing.

#### VARM SALLAD ÄR PERFEKT BJUDMAT!

Precis innan servering blandar du ihop det varma med övriga ingredienser och serverar på ett stort generöst fat. Gärna med ett lantbröd och en god ost. Så lätt att förbereda och så uppskattat.

#### BULGURSALLAD MED KANELRÖRA / 4 port

Bulgur är krossat vete med mycket fibrer. Här sällskapar grynen med curry, russin, apelsin och kanel. *Bilden finns på sidan 3.*

<b>3 dl bulgur</b>	<b>Kanelröra:</b>
<b>1 tsk orientalisk curry</b>	<b>250 g Keso mini, cottage cheese</b>
<b>2 tsk smör-&amp;rapsoolja</b>	<b>1 tsk mald kanel</b>
<b>6 dl grönsaksbuljong</b>	<b>25 g rostade mandelspån</b>
<b>1 fänkål, ca 200 g</b>	<b>2 krm salt</b>
<b>2 apelsiner</b>	
<b>1/2 dl russin</b>	
<b>50 g rucola</b>	

Fräs bulgur och curry i smör-&rapsoolja i en kastrull. Häll på buljongen och koka enligt anvisning på bulgurförpackningen. Skär fänkålen i tunna strimlor. Skala apelsinerna och skär dem i bitar. Blanda bulgur med fänkål, apelsin, russin och rucola på ett stort fat. Blanda ihop kanelröran. Servera salladen med kanelröran.

#### SALLAD PÅ ROSTADE ROTFRUKTER OCH SKINKA / 4 port

Rotfrukterna blir krispiga och goda i ugnen och passar fint ihop med pigga linser och fetasås!

<b>1 kg rödlök, morötter, palsternacka, rödbetor</b>	<b>1 liter blandad grönsallad</b>
<b>2 msk smör-&amp;rapsoolja</b>	<b>250 g rökt skinka i skivor</b>
<b>1 pressad vitlöksklyfta</b>	
<b>1 tsk salt</b>	
<b>1 krm svartpeppar</b>	<b>Sås:</b>
<b>2 tsk rosmarin</b>	<b>150 g Apetina feta 10%</b>
<b>1 burk linser</b>	<b>2 dl minifraiche</b>

Sätt ugnen på 225°. Skala lök, morötter, palsternacka och rödbetor. Skär rotfrukterna i bitar och lägg dem i en långpanna med bakplåtspapper med rödbetorna för sig. Häll över smör-&rapsoolja blandat med vitlök, salt, peppar och rosmarin. Blanda runt och stek i mitten av ugnen 25–30 min. Skölj linserna och låt dem rinna av. Mosa osten och blanda med minifraiche. Blanda rotfrukter, linser och sallad på ett stort fat. Toppa med skinkan. Servera med såsen.



# Lunch? Yes box!

Bästa och billigaste lunchmaten lagar du själv. Våra förslag passar perfekt som middag ena dagen och blir en god lunchlåda nästa.

## MY THAILÅDA / 4 port

En snabb och färgsprakande gryta med smal kokossås. Fullkornsris ger extra fiber!

- 400 g färsk skinka eller bog
- 2 paprikor
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tsk smör-&rapsolja
- 1 köttbuljongtärning
- 2 1/2 dl Kelda kokos
- 2 msk sweet chilisås
- 1 tsk mald ingefära
- koriander eller persilja

Finstrimla köttet. Kärna ur och finstrimla paprikorna. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör-&rapsolja i en wok eller stor stekpanna. Lägg i paprika och vitlök och låt det fräsa med under omrörning. Tillsätt smulad buljongtärning, kokosmjölk, sweet chilisås och ingefära. Låt allt koka ihop ca 1/2 min. Strö över koriander eller persilja. Servera med fullkornsris och limeklyftor.

## CHILI CON CHICKO / 4 port

Prova favoriten chili con carne med mager kycklingfärs och olika sorters bönor. Servera matyoghurt som svalka till det heta.

- 350 g kycklingfärs
- 2 vitlöksklyftor
- 2 tsk smör-&rapsolja
- 1 burk krossade tomater
- 2-3 tsk chilipulver
- 1 köttbuljongtärning
- 2 burkar vita bönor
- 1/2 dl hackad persilja
- 2 dl matyoghurt

Skala och hacka vitlöken. Stek färsen i smör-&rapsolja i en stekpanna. Lägg i vitlöken och låt den fräsa med. Lägg över i en gryta. Tillsätt krossade tomater, chilipulver och smulad buljongtärning. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Blanda ner bönorna i grytan. Låt allt koka 2-3 min. Rör ner persiljan och hälften av matyoghurten. Servera med sallad och resten av matyoghurten.

**TIPS!** Istället för kycklingfärs kan du använda quorn eller mager nötfärs.



Prova kycklingfärs!



## TOMATKYCKLING / 4 port

Lättagad kyckling som laddar batterierna inför eftermiddagspasset.

- 4 kycklingfiléer, 500 g
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 tsk smör-&rapsolja
- 2 1/2 dl Kelda tomatås
- 1 dl Gratella mager ost
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 1/2 dl hackad färsk basilika

Krydda kycklingen med salt och peppar. Bryn den i smör-&rapsolja på båda sidor i en stekpanna. Häll såsen i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka under lock ca 10 min. Strö över ost, vitlök och basilika. Servera med fullkornsris eller fullkomspasta och råa grönsaker.

## SNABBKYLNING

Tänk på att inte ställa in varm mat i kylan. Då håller den inte lika bra och övriga varor värms upp. Ju snabbare man kylar ner maten desto bättre. Ställ den till exempel i kallt vatten i diskhon eller vid ett öppet fönster.

Med egen lunchbox spar du både pengar och tid. Perfekt när du vill träna på lunchen.



### KORV MARRAKECH / 4 port

Goda gryn med mager korv och smaker från Marocko. Den heta såsen sätter fart på kroppen!

**2 1/2 dl bulgur**  
**5 dl hönsbuljong**  
**6 wienerkorvar 3%**  
**1 gul lök**  
**4 tomater**  
**2 tsk smör-&rapsolja**  
**2 tsk stött spiskummin**  
**1/2 dl hackad persilja**  
**2 dl kokta kikärtor**

**Het sås:**  
**2 dl matyoghurt**  
**1 pressad vitlöksklyfta**  
**1/2–1 tsk sambal oelek**

Tillaga bulgur i buljongen enligt anvisning på förpackningen. Skär korven i bitar. Skala och hacka löken. Skär tomaterna i bitar. Stek korv, lök och tomater i smör-&rapsolja i en stor stekpanna. Krydda med spiskummin och persilja. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Blanda ner kikärtor och bulgur. Rör ihop ingredienserna till såsen och servera till.

### WE GO WEGOLÅDA / 4 port

En lasagne som du gör snabbt med färska pasta-plattor och färdig ostsås. Gör en stor sats, perfekt till matlådan!

**1 zucchini, ca 300 g**  
**2 vitlöksklyftor**  
**2 tsk smör-&rapsolja**  
**1 burk krossade tomater**  
**1 tsk rosmarin**  
**1 grönsaksbuljongtärning**  
**4 dl Kelda ostsås**  
**8–10 färska lasagneplattor**

**1/2 dl svarta oliver**  
**1 dl Gratella mager ost**

Sätt ugnen på 225°. Skär zucchini i små tärningar. Skala och hacka vitlöken. Fräs zucchini och vitlök i smör-&rapsolja i en stekpanna. Rör i krossade tomater, rosmarin och smulad buljongtärning. Låt koka ihop någon minut. Varva grönsaksröra, ostsås och lasagneplattor i en smord ugnsäker form. Strö över oliver och ost. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med en sallad.



### KOKOSFISK / 4 port

Inspirerade av Kelda kokos lagar vi en asiatisk fisk till lunchlådan.

**500 g vit fiskfilé,**  
**tex torsk**  
**1 tsk salt**  
**2 msk ströbröd**  
**2 tsk smör-&rapsolja**

**Sås:**  
**2 1/2 dl Kelda kokos**  
**1 msk konc kycklingfond**  
**1 tsk rivnen ingefära**  
**rivet skal och pressad**  
**saft av 1/2 lime**  
**1/2 tsk sambal oelek**

Dela fisken i portionsbitar. Krydda med salt och vänd i ströbröd. Bryn fisken på båda sidor i smör-&rapsolja i en stekpanna. Blanda ihop ingredienserna till såsen. Häll den i stekpannan runt fisken. Låt fisken sjuda i såsen 3–4 min. Servera med fullkornsris blandat med grönsaker.

### SNABBA LUNCHSOPPAN!

Värm Kelda orientalisk soppa. Lägg i strimlad paprika och purjolök. Toppa med en klick Keso mini, cottage cheese. Bild på [www.arla.se](http://www.arla.se)



# Lätt och lyxigt från Spa-köket

Efter hårda träningspass och en lång arbetsvecka kan du unna dig lyx utan överflödiga kalorier. Njutning och vila är minst lika viktigt för ditt välbefinnande. Så var stolt över dina prestationer och glid ner i ett skönt bad, pyssla om dig själv och njut en god middag med dem du tycker om.

## FETAFILÉ MED BÖN-TSATSIKI / 4 port

Koppla av och njut av fin festfilé och frisk bön-tsatsiki.

- 400 g fläskfilé**
- 1 tsk salt**
- 2 tsk smör-&rapsolja**
- 1 krm svartpeppar**
- 150 g Apetina feta 10%**
- 2 tsk färsk eller torkad oregano**

### Bön-tsatsiki:

- 1/2 gurka**
- 1 burk kidneybönor**
- 2 dl matyoghurt**
- 1 pressad vitlöksklyfta**
- 1/2 tsk salt**
- 1 krm svartpeppar**

Sätt ugnen på 225°. Salta köttet och bryn det runt om i smör-&rapsolja i en stekpanna. Lägg köttet på ett ugnssäkert fat och stek det i mitten av ugnen ca 20 min. Riv gurkan grovt på hushållspapper och pressa ur saften. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Blanda matyoghurt, bönor, gurka, vitlök, salt och peppar. Ta ut köttet och skär det i tunna skivor. Strö över peppar, smulad feta och oregano. Servera med tsatsikin och ugnstekta tomater.

## OSTCHIPS

Chipssugen? Skär mjuka tortillabröd i trekanter. Strö över Gratella mager ost och solroskärnor. Gratinera i ugn vid 250° tills osten smält och fått lite färg. Du ser bilden på [www.arla.se](http://www.arla.se)



Bön-tsatsikin är också god ljummen.



## SKALDJUR I CITRUSSÅS / 4 port

Goda skaldjur i läcker sås med blodgrape. Lyxig och lätt festmat.

- 300 g kokta, skalade scampi, räkor eller kräftstjärtar**
- 1 blodgrapefrukt**
- 1 purjolök**
- 1 vitlöksklyfta**
- 2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädde**
- 1 msk vetemjöl**
- 1/2 hönsbuljongtärning**
- 1 msk pressad limesaft**
- 1/2 msk honung**
- 1 tsk riven ingefära**
- 1/2 tsk sambal oelek**
- 2 tsk smör-&rapsolja**

Skala grapefrukten med kniv och skär ut hinnfria klyftor. Halvera klyftorna. Strimla purjolöken. Skala och hacka vitlöken. Vispa ihop grädde, mjöl, smulad buljongtärning, limesaft, honung, ingefära och sambal oelek i en gryta. Koka upp under vispning och låt koka ca 3 min. Fräs purjolök, vitlök och skaldjur hastigt i smör-&rapsolja i en stekpanna. Rör ner det i såsen tillsammans med grapefrukten. Servera med fullkornsris.

## SPA BRULÉ / 4 port

En krämig brulé gjord på Kelda lagalätt belönar magen efter träningsveckan.

- 4 dl Kelda lagalätt**
- 4 msk fruktsocker**
- 4 stora äggulor (frukostägg)**
- 1/2 msk vaniljsocker**
- 2 msk råsocker eller farin**

Sätt ugnen på 150°. Koka upp gräddmjölk och fruktsocker i en kastrull. Vispa ihop äggulor och vaniljsocker. Häll mjölkblandningen över äggulorna under kraftig vispning. Häll blandningen i 4 ugnssäkra portionsformar, rymd ca 1 1/2 dl. Grädda formarna i vattenbad i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Låt dem stå i kylan över natten. Sätt ugnen på grill. Strö socker över bruléerna och gratinera i övre delen av ugnen med öppen ugnslucka 1–2 min tills sockret smält och fått färg. Passa noga! Servera gärna med färsk frukt.



## Se upp i backen, nu ska vi äta!

Värmande, rolig och uppiggande! Så vill vi att maten ska vara när det är dags att ta paus i backen. I sportlovsköket satsar vi på breda familjesmaker som charmar både små och stora. Pannkaksrullarna är bra utflyktsmat, för att inte tala om varm soppa i termos som gör gott när det är minusgrader ute. Kyckling med texmexdipp passar bäst när ni är hemma igen med tomma magar och frusna tår.

### PANNKAKSRULLAR / 8 st

En smarrig crêpe laddad med energi för att orka hela dagen på isen eller i backen.

**2 1/2 dl vetemjöl**  
**6 dl mjölk**  
**3 ägg**  
**1/2 tsk salt**  
**2 msk smör-&rapsolja**

**Fyllning:**  
**400 g köttfärs**  
**smör-&rapsolja**  
**1 tsk salt**  
**2 dl crème fraiche,**  
**paprika&chili**  
**2 dl Gratella texmexost**

Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resterande mjölk, ägg, salt och smör-&rapsolja. Grädda 8 pannkakor. Låt dem kallna. Stek köttfärsen i smör-&rapsolja i stekpannan. Rör i salt och crème fraiche. Låt röran koka några minuter och sedan kallna. Bred ut köttfärsröran på pannkakorna och strö över osten. Rulla ihop varje pannkaka och vira in dem i folie.

### HET SOPPA MED PIZZATOAST / 4 port

Mycket smak i en superenkel soppa. Lite starkt? Byt ut chorizo mot en mildare korv.

**1 liter Kelda tomatsoppa**  
**2 chorizokorvar**  
**2 dl majskorn**

#### Toast:

**4 skivor vitt bröd**  
**2 msk tomatpuré**  
**2 tsk oregano**  
**3 dl Gratella pizzaost**

Skiva korven. Lägg i korv och majs i soppan och värm den. Sätt ugnen på grill. Bred tomatpuré på brödskiivorna. Strö över oregano och ost. Gratenera i övre delen av ugnen ca 2 min tills osten har smält och fått lite färg. Dela på diagonalen.

### KYCKLING MED TEXMEXDIPP / 4 port

Kycklingben med knaprigt skal dippas i sås med sting. Räkna med stor åtgång.

**8 kycklingben**  
**15 nachochips**  
**1 msk smör-&rapsolja**  
**1/2 tsk salt**  
**4-6 stora, tvättade potatisar**

#### Dippsås:

**2 dl matyoghurt**  
**1/2 dl stark tacosås**

Sätt ugnen på 225°. Krossa chipsen. Ta ev bort skinnet på kycklingbenen. Pensla med smör-&rapsolja, salta och rulla dem i krosset. Lägg kycklingbenen på en plåt med bakplåtspapper. Skär potatisarna i klyftor. Ställ dem bredvid kycklingen på plåten. Stek i mitten av ugnen 25-30 min. Blanda matyoghurt och tacosås. Vira folie om kycklingbenen, och dippa med potatis och grönsaksstavar i såsen.

### ÄNNU MER SPORTLOV PÅ WWW.ARLA.SE

Inför sportlovet har vi bullat upp med massor av goda recept på minipizzor, semlor, smoothies och mackor för både små och stora kokkar. Kika in och planera värsta godaste sportlovet!



# KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt må-bra-kök

## Rostad sportmüsli ca 1 1/2 liter

Bjud dig själv på något nyttigt redan till frukost – då blir kroppen på gott humör hela dagen. När du gör din egen müsli får du koll på både sockerhalt och vad du stoppar i dig. Urgott blir det dessutom.

**1 dl sötmandel**  
**2 dl solroskärnor**  
**5 dl havregryn**  
**5 dl rågflingor**  
**1 dl linfrö**  
**1 dl havrekli**

**3/4 dl fruktsocker**  
**4 msk smör-&rapsoolja**  
**2 dl vatten**  
**2 dl russin**

Sätt ugnen på 200°. Hacka mandeln grovt. Blanda ihop alla torra ingredienser, utom russinen, i en bunke. Blanda smör-&rapsooljan med vattnet. Droppa det över grynblandningen och blanda runt. Häll ut blandningen i en långpanna. Rosta i mitten av ugnen 25–30 min. Rör om då och då. Låt kallna och rör ner russinen. Häll upp i en burk med tätt lock.



## Fullkorn/fibrer

Ett enkelt sätt att äta nyttigare och ”sportigare” är att välja fullkorn. Byt ut ditt vita bröd mot fullkornsbröd, din pasta mot fullkornspasta och riset mot fullkornsris. Fullkornsvarianterna innehåller mer fibrer som gör att du håller magen i trim, men också mer långsamma kolhydrater som håller blodsockret i schack.



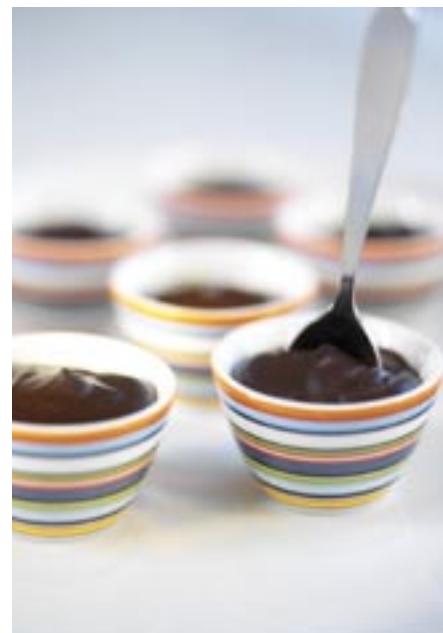
## Smart att vara lat när man äter!

När vi stressar bildar kroppen stresshormoner. Med mycket stresshormon i kroppen lagrar vi in mer i fettcellerna. Stresshormonerna gör att kroppen samlar kraft för att kunna springa långt. För det var ju så våra förfäder på stenåldern gjorde för att komma undan en fara. Nu sitter vi stilla i bilkö och bildar samma hormoner som stenåldersmänniskan, med den stora skillnaden att vi sitter kvar i bilen.

Källa:  
Boken ”Stress och den nya ohälsan” av Peter Währborg, läkare och stressforskare på Sahlgrenska Sjukhuset.

## Galen i choklad?

Helt ok om den är mörk och du nöjer dig med små doser. Ren, mörk choklad sägs till och med vara nyttigt. Ju högre kakaohalt ju mindre socker och fett och alltså desto bättre. Runt 70% tycker vi smakar godast! Låt en bit smälta långsamt i munnen och känn alla smaker. Njut av den långa eftersmaken. Tänk att en liten bit kan smaka så mycket, att det räcker med bara en.



## Chokladtryffel i ny form 4–6 st

Så enkel att göra, så smal och så god.

Koka upp 1 dl Kelda lagalätt i en kastrull. Ta kastrullen från värmen. Bryt 100 g mörk choklad, ca 70% kakaohalt, i bitar och blanda ner i gräddmjölken. Rör tills chokladen smälter. Häll upp i små koppar eller glas och låt stelna i kylen minst 1 tim. Jättegott till kaffet.



## Ännu lättare

Keso cottage cheese är en suverän kompis i må-bra-köket. Nu kommer Keso mini med bara 1,5% fett för alla som vill leva ännu lättare. Prova som pålägg på en macka, i fruktsallad eller som topping på en sallad.

### Matig minimacka

Lägg Keso mini, skivad banan och rostade solroskärnor på ett mörkt saftigt bröd.

## Hälsa på [www.arla.se](http://www.arla.se)

Har du också gått i gång på hälsa och vill ha koll på vad du stoppar i dig? Då är det för dig som vi skapat vår hälsosajt på nätet. Här finns ett helt temaskafferi med tips på fräscha och mättande rätter som får dig att hålla dig i form.

Vi talar vitaminrik vegomat, njutbara desserter, uppiggande middagar och smal festmat! Du hittar också en lättfattlig näringslära som förklarar vad som är vad – kolhydrater, energi, proteiner och fett. Varför du behöver det, och var det finns.

Välkommen in och läs om våra goda produkter, fakta & forskning, sköna tips och bra att veta om kroppen.