

GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA



Vintertrött?

Ge dig själv en uppfriskande vitamininjektion:

CITRUSSALLAD / 2 port

- 1 blodgrape
- 1 apelsin
- 1 msk hackade hasselnötter
- 250 g cottage cheese, KESO ananasspassion

Skala och skär blodgrapen i skinnfria klyftor. Skala och skär apelsinen i bitar. Blanda frukten i två skålar och strö över hasselnötterna. Toppa med cottage cheese.

Hur mycket fett förbränner du?

På www.arla.se/lattochlagom kan du räkna ut din fettförbränning, både i aktivitet och vila. Dessutom får du massor av smarta tränings- och förbränningstips som hjälper dig att komma i form.

Smart snabbmat

KESO® cottage cheese är det självskrivna kylskåpsmåstet för alla oss som har mycket att göra, men ändå vill äta gott och nyttigt. Cottage cheese ger snabb energi och är en riktig smakräddare dygnet runt. Finns helt naturell och i smakerna chili, pesto, lök, fetaoliv, apelsin och ananasspassion.

