

# GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

NYHET!

## 3 DL OMTANKE

Nu finns även ekologisk mjölk 3 % i smart 3 dl-förpackning med skruvkork! En liten, god nyhet för alla som packar sportbagar, utflyktsryggsäckar och matlådor.



Perfekt till picknicken

*Tips! Frys in och använd som kylklamp. Tinar på ungefär 3 timmar i rumstemperatur.*

## MATSÄCKS-TIPS!

Rör ihop en röra, addera dina egna favorittillbehör och fyll ett bröd.

**Gourmetröra:** Arla Köket Kesella kvarg, strimlad parmaskinka, fransk senap, hackad rödlök, gräslök, rostade solroskärnor, salt, peppar.

**Kräftröra:** KESO® cottage cheese, dill, röd kaviar, kräftstjärtar, citronsaft, örtsalt, vitpeppar.

**Oströra:** KESO® cottage cheese, riven Kvibille Präst, hel kummin, valnötter.

Tänk på att du kan variera bröd också. Pitabröd, mjukt tunnbröd, baguette, tortillas ...

Recepten finns på [www.arla.se](http://www.arla.se).

## värmande TANKAR FRÅN OSS PÅ ARLA

♥ Klä dig i flera lager när du är på utflykt. Ta på och av om du har fikapaus eller är i full fart.

♥ Kalla fötter? Vicka på tårna.

♥ Välj polyester- eller ullstrumpor. Till skillnad från bomull värmer de, suger upp väta och torkar fort.

♥ Kalla händer? Håll dem vinklade ut från kroppen, höj och sänk axlarna upp och ned. Då ökar blodtillförseln och händerna blir varma igen!