*Materiał ekspercki Warszawa, 3 marca 2015*

**Lekka Wielkanoc**

**Święta wielkanocne obfitujące w ciężkie potrawy mogą skutkować dodatkowymi kilogramami. Jak przygotować lżejsze wersje wielkanocnych potraw i zapewnić daniom wyższą wartość odżywczą? Oto kilka sposobów zalecanych przez dietetyczkę.**

Na wielkanocnym, wiosennym stole nie może zabraknąć świeżych warzyw i owoców, które stanowią niezbędny element zdrowej i zróżnicowanej diety. Z kolei suszone owoce świetnie nadają się do świątecznych deserów, takich jak np. mazurek. Dodatkowo, mogą one posłużyć jako zamiennik cukru oraz stanowią idealny dodatek do dań słodkich, jak i wytrawnych. Przykładowo, śliwki kalifornijskie są niedosładzane i niesiarkowane, a jednocześnie naturalnie słodkie. Dzięki temu można nimi częściowo zastąpić cukier np. w świątecznych ciastach. Jak? Podczas przygotowania keksu należy ograniczyć ilość cukru z przepisu, dodać za to więcej suszonych owoców. Dzięki temu ciasto będzie wilgotniejsze,   
a jednocześnie dostarczy więcej błonnika pokarmowego.

**Lekki bohater wielkanocnego stołu**

Bez jajek nie sposób wyobrazić sobie Wielkanocy. Z pewnością znajdą się one na każdym świątecznym stole. Jak cieszyć się smakiem wyśmienitego jajka, a jednocześnie kontrolować kalorie? Najpopularniejszym dodatkiem do jajek jest majonez. Zastąpienie go gęstym jogurtem greckim   
z dodatkiem ziół odchudza danie. Jak? Należy wymieszać 1 opakowanie jogurtu greckiego, dodać posiekany szczypiorek, rzeżuchę, natkę pietruszki i kilka liści bazylii. Całość przyprawić pieprzem   
i odrobiną soli niskosodowej. Efekt? Jedna łyżeczka tradycyjnego majonezu ma ok. 66 kcal i 7,2 g tłuszczu, podczas gdy 1 łyżeczka ziołowego jogurtu greckiego to tylko ok. 12 kcal i 0,9 g tłuszczu.

**Lżejsze danie główne**

Dbając o sylwetkę ważne jest ograniczenie tłuszczy oraz sposób przygotowania spożywanych produktów. Przyrządzając mięso lepiej jest przygotować danie na parze lub w piekarniku. Przygotowanie w rękawiechudej polędwiczki wieprzowej czy indyka nadziewanego śliwką kalifornijską doskonale zastępuje ciężkostrawny boczek i karkówkę. Kolejnym lekkim daniem może być [pasztet warzywny](http://lunchblog.pl/recipe/wege-pasztet-z-soczewicy-z-dodatkiem-orzechow-marchewki-i-cukinii/) na bazie nasion roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soczewicy). A jak odchudzić tradycyjny żurek? Do zupy należy dodać chudą kiełbasę i gotować odrobinę dłużej niż zazwyczaj. Po wystudzeniu wstawić garnek do lodówki, aby tłuszcz ściął się na powierzchni. Usunąć tłuszcz łyżką. Żurek zabielić jogurtem greckim lub chudą śmietaną (10-12%). Smacznego!

*Konsultacja merytoryczna: mgr inż. Barbara Dąbrowska-Górska, ekspert kampanii informacyjnej „Przyjaciółka z Kalifornii”*

\* \* \*

**Kontakt dla prasy:**

Michał Kopera | [michal.kopera@peoplepr.pl](mailto:michal.kopera@peoplepr.pl) | +48 666 309 812  
Kamila Wardyn | [kamila.wardyn@peoplepr.pl](mailto:kamila.wardyn@peoplepr.pl) | +48 608 637 193

**Brand journal:**

<http://sliwkikalifornijskie.prowly.com/>

**Social media:**

Facebook: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie)   
Instagram: [Instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](file:///D:\PEOPLEPR\CLIENTS\California%20Prune%20Board\Media\Informacje%20prasowe\Lekka%20Wielkanoc\Instagram.com\sliwki_kalifornijskie)

**O California Prune Board**

California Prune Board reprezentuje całą branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z prawie 900 plantatorów śliwek oraz 25 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym na świecie producentem śliwek suszonych, słynących z najwyższej jakości. Jakość ta jest rezultatem skrupulatnego procesu produkcji oraz kontroli jakości. Produkt klasy premium z Kalifornii dostarczany jest do 70 krajów na całym świecie, a region odpowiada za 60 proc. dostaw na świecie i 99 proc. dostaw w USA.

Europejski oddział California Prune Board zlokalizowany w Wielkiej Brytanii odpowiada za rozwój rynku, reklamę, public relations, promocję sprzedaży, inicjatywy edukacyjne oraz badania rynkowe   
i żywieniowe. California Prune Board od ponad 25 lat działa w Europie na rzecz podniesienia świadomości na temat śliwek kalifornijskich jako zdrowego i pożywnego produktu wysokiej jakości,   
o różnorodnych właściwościach kulinarnych. Więcej informacji: <http://www.californiaprunes.pl/>

**„Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii**

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce.   
Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmie szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie), [instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](http://instagram.com/sliwki_kalifornijskie) oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.