

PaMiTa

ВДЪХНОВЯВА

10 ВКУСНИ ИДЕИ ЗА ВСЕКИ ДЕН

БАНАНОВ ТОСТ

СЛАДОЛЕД

ЙОГУРТ
С МЕД

ЗЕЛЕНЧУЦИ
С ДИП

МЕКИЦИ PANCAKES

ПИЛЕ С ФЪСТЪЧЕН СОС

ЯБЪЛКА С
ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

СМУТИ

COOKIES

НУДЪЛИ С
ФЪСТЪЧЕН СОС



БАНАНОВ ТОСТ

Защо ще ви хареса?

- ✓ Богат и балансиран вкус
- ✓ Идеален за закуска
- ✓ Комбинация от естествени фъстъци, плодове и мед
- ✓ Осигурява дълготрайно усещане за ситост
- ✓ Готов само за няколко минути

Начин на приготвяне

Необходими продукти

- 2 филии пълнозърнест или бял хляб
- 2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- 1 банан
- 1 ч.л. мед
- щипка канела
-

Приготвяне

1. Запечете леко филиите до златисто.
2. Намажете обилно с ПАМИТА фъстъчено масло
3. Подредете резените банан.
4. Полейте с малко мед.
5. Поръсете с канела и сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- Фъстъченото масло ПАМИТА (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Съдържа полезни ненаситени мазнини.
- Бананът осигурява калий и въглехидрати.
- Медът с нисък ГИ, е с натурална сладост
- Канелата допринася за богат аромат и вкус.

 **2 МИНУТИ**
и е готово!

ЙОГУРТ МЕД

✓ Защо ще ви хареса?

- Богат и балансиран вкус.
- Идеална закуска или лек десерт.
- Натурална комбинация от кисело мляко, ПАМИТА и мед.
- Засища и дава енергия за деня.

Начин на приготвяне

Необходими продукти

- 200 г кисело мляко
- 1–2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- 1 ч.л. мед
- по желание: банан, боровинки или ядки

Приготвяне

- Сложете киселото мляко в купичка.
- Добавете ПАМИТА фъстъчено масло
- Полейте с мед.
- По желание украсете с плодове или ядки.
- Разбъркайте леко и сервирайте.

Хранителни ползи

- ПАМИТА (90% фъстъци) е източник на протеини.
- Киселото мляко доставя калций и белтъчини.
- Медът придава естествена сладост.
- Подходящо за закуска или междинно хранене.

 **2 МИНУТИ**
и е ГОТОВО!



Защо ще ви хареса?

- Пухкави, меки и ароматни.
- Съчетава се чудесно с PAMITA Peanut Butter.
- Перфектни за закуска или бърнч.
- Готови за минути.

МЕКИЦИ PANCAKES

Начин на приготвяне

Необходими продукти

- 2–3 Pancakes (или мекици)
- 2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- Малко мед или кленов сироп
- По желание: банан, ягоди или боровинки

Приготвяне

1. Подредете топлите pancakes в чиния.
2. Намажете с PAMITA Peanut Butter.
3. Добавете плодове по избор.
4. Полейте с малко мед или сироп.
5. Сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- ПАМИТА (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Плодовете добавят свежест и естествена сладост.
- Осигурява енергия за активното начало на деня.
- Вкусна комбинация за цялото семейство.

 **2 МИНУТИ**
и е готово!



ЯБЪЛКИ С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Защо ще ви хареса?

- Хрупкава, свежа и вкусна закуска.
- Перфектна комбинация от плод и ПАМИТА.
- Подходяща за деца и възрастни.
- Готова само за 2 минути.

Необходими продукти

- 1 ябълка
- 2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- По желание: канела или натрошени фъстъци

Приготвяне

1. Нарезете ябълката на резени.
2. Намажете с ПАМИТА фъстъчено масло
3. По желание поръсете с канела или фъстъци.
4. Сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- ПАМИТА (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Ябълките са богати на фибри и витамин С.
- Комбинацията осигурява енергия и чувство за ситост.
- Идеална за лека закуска през деня.



 2 МИНУТИ
и е готово!

Защо ще ви хареса?

- Кремообразно, свежо и вкусно.
- Идеално за закуска или след тренировка.
- Комбинация от плодове и ПАМИТА.
- Готово само за 2-3 минути.

БАНАНОВО СМУТИ

Необходими продукти

- 1 банан
- 250 ml прясно мляко
- 2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- Няколко кубчета лед

Приготвяне

1. Сложете всички продукти в блендер.
2. Пасирайте до гладка и кремообразна смес.
3. Сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- ПАМИТА (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Бананът осигурява калий и естествени въглехидрати.
- Млякото доставя калций и белтъчини.
- Освежаваща напитка с балансиран вкус.



КУКИС С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Защо ще ви хареса?

- Хрупкави отвън и меки отвътре.
- Богат вкус с PAMITA Peanut Butter.
- Любими на малки и големи.
- Идеални за кафе или чай.

Необходими продукти

- Готови или домашни Cookies
- 2 с.л. ПАМИТА фъстъчено масло
- По желание: шоколадови капки или натрошени фъстъци

Приготвяне

1. Намажете Cookies с ПАМИТА фъстъчено масло или използвайте като пълнеж.
2. По желание добавете шоколадови капки или фъстъци.
3. Сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- ПАМИТА (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Добавя плътен вкус и кремообразна текстура.
- Подходяща за домашни сладкиши и десерти.
- Бърза идея за вкусна семейна почерпка.

 **2 МИНУТИ**
и е готово!

Защо ще ви хареса?

- Любим десерт с богат фъстъчен вкус.
- Кремообразна и неустойчива комбинация.
- Перфектен за горещите дни.
- Готов само за 2 минути.

СЛАДОЛЕД С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Необходими продукти

- 2 топки ванилов сладолед
- 2 с.л. PAMITA Peanut Butter
- По желание: шоколад, фъстъци или карамелен сос

Приготвяне

1. Сложете сладоледа в купичка.
2. Добавете PAMITA Peanut Butter като топинг.
3. По желание украсете с шоколад или фъстъци.
4. Сервирайте веднага.

Хранителни ползи

- PAMITA (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Придава плътен вкус и кремообразна текстура.
- Превръща обикновения сладолед в специален десерт.
- Лесна и впечатляваща идея за цялото семейство.



2 МИНУТИ
и е готово!



ЗЕЛЕНЧУЦИ С ФЪСТЪЧЕНО ДИП

Защо ще ви хареса?

- Свежо, леко и много вкусно.
- Перфектно за парти или лека закуска.
- Кремообразен дип с богат фъстъчен вкус.
- Готов само за 5 минути.

Необходимите продукти

- 2 с.л. PAMITA Peanut Butter
- 150 g кисело мляко
- Малко лимонов сок
- Моркови, краставици, чушки и целина

Приготвяне

1. Смесете PAMITA с киселото мляко и лимоновия сок.
2. Разбъркайте до гладък крем.
3. Поднесете с пресни зеленчуци.

Хранителни ползи

- PAMITA (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Зеленчуците са богати на витамини и фибри.
- Лека и балансирана закуска за всеки ден.
- Вкусен начин да консумирате повече пресни зеленчуци.



5 МИНУТИ
и е готово!

ПИЛЕ С ФЪСТЪЧЕН СОС

Защо ще ви хареса?

- Богат и кремообразен вкус.
- Перфектно съчетание с пилешко месо.
- Лесно и впечатляващо ястие.
- Готово само за 15 минути.

Необходими продукти

- 300 g пилешко филе
- 2 с.л. PAMITA Peanut Butter
- 100 ml готварска сметана или кокосово мляко
- Соев сос и подправки на вкус

Приготвяне

1. Запечете пилешкото до златисто.
2. Смесете PAMITA със сметаната и малко соев сос.
3. Добавете соса към пилето и оставете да къкри няколко минути.
4. Поднесете с ориз или зеленчуци.

Хранителни ползи

- PAMITA (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Пилешкото месо е богато на висококачествени белтъчини.
- Кремообразен сос с плътен и балансиран вкус.
- Подходящо за вкусен и питателен обяд или вечеря.



НУДЪЛИ С ФЪСТЪЧЕН СОС

Защо ще ви хареса?

- Богат и кремообразен вкус.
- Перфектно съчетание с пилешко месо.
- Лесно и впечатляващо ястие.
- Готово само за 15 минути.

Необходими продукти

- 200 g нудъли
- 2 с.л. PAMITA Peanut Butter
- 2 с.л. соев сос
- Малко вода или кокосово мляко

Приготвяне

1. Сварете нудълите според указанията.
2. Смесете PAMITA със соевия сос и малко вода или кокосово мляко.
3. Добавете соса към нудълите и разбъркайте добре.
4. Поднесете веднага.

Хранителни ползи

- PAMITA (90% фъстъци) е естествен източник на протеини.
- Осигурява плътен вкус и кремообразна текстура.
- Нудълите доставят енергия за активния ден.
- Бързо и балансирано основно ястие.





021224

Фъстъчено масло 340гр. в буркан

Състав: фъстъци 90%, палмово олио, захар, царевично нишесте, сол, екстракт от розмарин

Енергийна стойност за 100гр.

Калорий 2540KJ/ 613kcal

Протеини 19,4гр.

Въглехидрати 19,9гр. от които захари 11,6гр.

Мазнини 49,1гр. от които наситени 12,7гр.



021225

Фъстъчено масло с парчета фъстъци 340гр. в буркан

Състав: фъстъци 90%, палмово олио, захар, царевично нишесте, сол, екстракт от розмарин

Енергийна стойност за 100гр.

Калорий 2540KJ/ 613kcal

Протеини 19,4гр.

Въглехидрати 19,9гр. от които захари 11,6гр.

Мазнини 49,1гр. от които наситени 12,7гр.