



Suggerimenti e idee
**PER LA PRIMA
COLAZIONE**



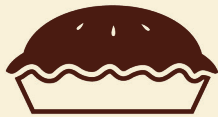
Vuol dire fiducia.

Tutti gli esempi riportati sono indicati per adulti sani, normopeso, con uno stile di vita moderatamente attivo e un fabbisogno di circa 2.000 kcal giornaliero.



TORTA ALLO YOGURT

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UNA PORZIONE DI
TORTA ALLO YOGURT**

+



UN KIWI (100G)

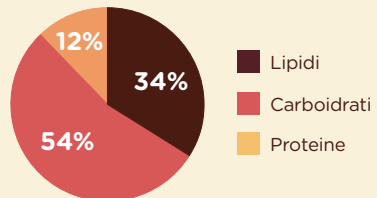
+



**CAFFÈ O TÈ
NON ZUCCHERATO**

Energia (kcal)	291
Proteine (g)	11,1
Carboidrati (g)	48,7
Lipidi (g)	13,4

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

150 g di farina di mais fine
80 g di farina 00
60 g di nocciole tritate
4 uova
125 g di zucchero semolato
250 g di Ricotta Santa Lucia
150 di Yogurt Intero Galbani
40 g di frutta candita a dadini
30 g di uva sultanina
20 g di pinoli
1 limone
1 noce di Burro Santa Lucia
1 bustina di lievito in polvere
un pizzico di sale



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

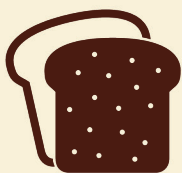
Per realizzare la torta allo yogurt dovrete prima di tutto mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Quindi mettete in una terrina capiente i tuorli e lo zucchero e lavorateli fino ad ottenere un composto omogeneo e spumoso. A questo punto unite la Ricotta Santa Lucia e lo Yogurt Intero Galbani e rimestate con cura. Incorporate quindi la farina 00, quella di mais e il lievito setacciati insieme; lavorate il tutto delicatamente. Infarinare i canditi e incorporateli all'impasto, unite i pinoli e l'uvetta scolata e infarinata. Unite infine al composto un pizzico di sale, la scorza di limone grattugiata e gli albumi precedentemente montati a neve ben ferma.

Infarinare e imbrattare una tortiera, versateci l'impasto, battetelo per eliminare le bolle d'aria e infornatelo a 160° per 50-60 minuti circa. Appena la vostra torta sarà cotta, capovolgetela in un piatto circolare e servitela ancora tiepida.



TOAST DEL BUONGIORNO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UN TOAST
DEL BUONGIORNO**

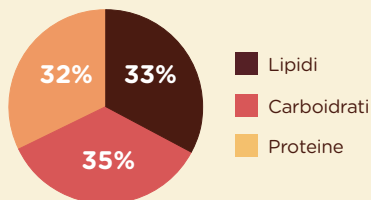
+



**CAFFÈ O TÈ
NON ZUCCHERATO**

Energia (kcal)	293
Proteine (g)	24
Carboidrati (g)	25,9
Lipidi (g)	11

Ripartizione calorica macronutrienti



BUONGIORNO ☺



INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di pane integrale con semi di cereali
- 2 Fette Santa Lucia alla Mozzarella
- 1 foglia di insalata
- 3 fette sottili di mela verde
- 2 fette di arrosto di tacchino



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare il Toast del buongiorno fate scaldare su una griglia oppure in una padella ben calda senza grassi aggiunti le fette di pane, e adagiate sopra una di queste due Fette Santa Lucia alla Mozzarella.

Quando le fette saranno morbide e il pane caldo, componete il toast aggiungendo la foglia di insalata, le fettine di mela verde privata del torsolo e le fette di tacchino arrosto.

Servite subito.



CREMA DI FORMAGGIO CON FRUTTA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UNA PORZIONE
DI CREMA DI FORMAGGIO
CON FRUTTA**

+



**PANE INTEGRALE
(50g)**

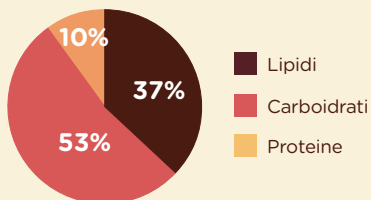
+



**CAFFÈ O TÈ
NON ZUCCHERATO**

Energia (kcal)	253
Proteine (g)	6,7
Carboidrati (g)	34,5
Lipidi (g)	10,7

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 panetti di Formaggio Fresco
Spalmabile Santa Lucia
2 cucchiaini di miele
succo di arancia
frutta a piacere (more, frutti di bosco)



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare la crema di formaggio con frutta mettete prima di tutto la frutta nel succo d'arancia. Dopo qualche minuto tagliatela a pezzettini piccoli ed unetela al Formaggio Fresco Spalmabile Santa Lucia, mescolando delicatamente.

Unite il miele e versate in bicchierini da degustare al cucchiaino.



PANE INTEGRALE CON RICOTTINA E MARMELLATA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**PANE INTEGRALE (50G)
CON RICOTTINA LIGHT (80G)
E MARMELLATA
DI ALBICOCCHES (25G)**

+



DUE CLEMENTINE

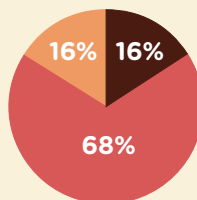
+



**CAFFÈ O TÈ
NON ZUCCHERATO**

Energia (kcal)	301
Proteine (g)	12,2
Carboidrati (g)	53,2
Lipidi (g)	5,6

Ripartizione calorica macronutrienti



■ Lipidi

■ Carboidrati

■ Proteine



IL PROTAGONISTA

.....



MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA CON RICOTTINA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



+



+



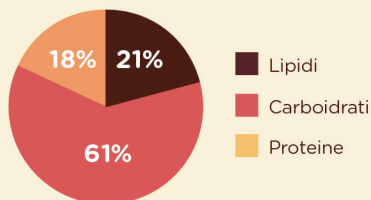
**MACEDONIA DI MIRTILLI
(50G), ARANCIA (50G)
E MELE (50G)
CON RICOTTINA LIGHT (80G)**

PANE INTEGRALE (40G)

**CAFFÈ O TÈ
NON ZUCCHERATO**

Energia (kcal)	237
Proteine (g)	11,3
Carboidrati (g)	37,3
Lipidi (g)	5,6

Ripartizione calorica macronutrienti







Vuol dire fiducia.