



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.



FRUTTA FRESCA CON CERTOSA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UNA PORZIONE DI
FRUTTA FRESCA
CON CERTOSA
SENZA LATTOSIO**

+



**SPREMITA
D'ARANCIA (150ML)**

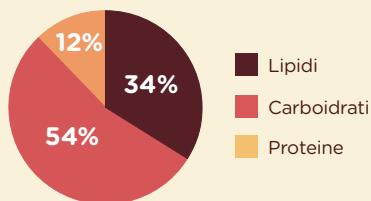
+



CAFFÈ O TÈ

Energia (kcal)	386
Proteine (g)	11,6
Carboidrati (g)	54,5
Lipidi (g)	14,9

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 2 PERSONE

120 g di Certosa Senza Lattosio
20 g di zucchero
100 g di more o frutti di bosco misti
60 g di corn flakes o cereali misti



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolate la Certosa Senza Lattosio con lo zucchero fino ad ottenere una consistenza uniforme.

Versate il composto cremoso in due bicchieri aiutandovi con una sac à poche e alternate con i frutti di bosco precedentemente lavati e asciugati e con strati di cereali per creare una bella decorazione.

Lasciate i bicchieri in frigorifero per mezz'ora prima di servire.



CAPRESE ALLE FRAGOLE

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UNA PORZIONE DI
CAPRESE ALLE FRAGOLE

+



PANE INTEGRALE
(50g)

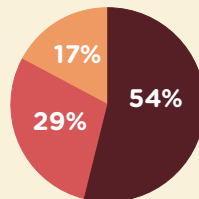
+



CAFFÈ O TÈ

Energia (kcal)	364
Proteine (g)	16,2
Carboidrati (g)	26,7
Lipidi (g)	22

Ripartizione calorica macronutrienti



■ Lipidi

■ Carboidrati

■ Proteine



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 Mozzarelle Senza Lattosio Santa Lucia da 100g
8 fragole
granella di pistacchi
olio extravergine d'oliva
aceto balsamico



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Lavate con cura le fragole e privatele del picciolo. Tagliate le Mozzarelle Senza Lattosio Santa Lucia a cubotti e in una ciotolina a parte versate l'olio e l'aceto balsamico creando un'emulsione.

Ora prendete uno spiedino e iniziate a comporlo infilando un cubotto di mozzarella, una fragola e così via fino a ottenere uno spiedino con 3 cubotti di mozzarella e 2 fragole.

Prima di infilarli, i cubotti di mozzarella andranno intinti nel composto d'olio e aceto balsamico e poi nella granella di pistacchi. Ripetete l'operazione per i restanti spiedini.



MOUSSE ALLA CERTOSA E KIWI

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UNA MOUSSE
ALLA CERTOSA
SENZA LATTOSIO
E KIWI**

+



**PANE INTEGRALE
(50g)**

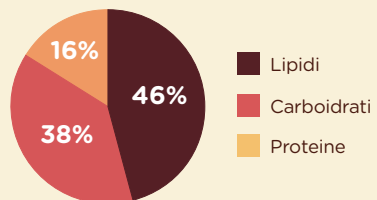
+



CAFFÈ O TÈ

Energia (kcal)	356
Proteine (g)	14,6
Carboidrati (g)	34,9
Lipidi (g)	18,4

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 2 PERSONE

140 g di Certosa Senza Lattosio
200 g di kiwi



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare la mousse di Certosa e kiwi dovete prima di tutto spellare i kiwi e frullarli in un mixer, conservandone una parte tagliata a cubetti per la decorazione.

In una ciotola lavorate la Certosa Senza Lattosio con un cucchiaino e unite i kiwi, mescolando per bene. Versate in bicchierini trasparenti e rifinite guarnendo con i cubetti di kiwi.



TORTA ALLE MELE E MASCARPONE

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UNA PORZIONE
DI TORTA ALLE MELE
E MASCARPONE

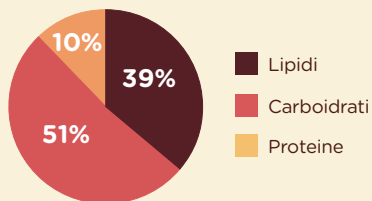
+



CAFFÈ O TÈ

Energia (kcal)	363
Proteine (g)	9,6
Carboidrati (g)	47,2
Lipidi (g)	16,3

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g di farina per dolci
150 g di zucchero
4 uova
250 g di Mascarpone Senza Lattosio
Santa Lucia
3 mele renette
1 bustina di lievito per dolci
il succo di 1 limone
zucchero a velo



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

In una ciotola montate le uova intere con lo zucchero, aggiungete con un cucchiaino di legno e poco per volta il Mascarpone Senza Lattosio Santa Lucia e lavorate il composto finché avrà una consistenza morbida e cremosa; unite la farina setacciata col lievito e continuate a lavorare delicatamente.

Sbucciate e tagliate le mele a tocchetti e lasciatele qualche minuto in una ciotola irrorate con del succo di limone. Aggiungete le mele all'impasto, mescolando.

Versate il tutto in una tortiera imburrata e infarinata e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 50 minuti. Una volta raffreddata, cospargete di zucchero a velo.



PANE DOLCE CON CERTOSA E MARMELLATA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**PANE INTEGRALE (50G)
CON CERTOSA SENZA
LATTOSIO (50G)
E MARMELLATA (20G)**

+



CAFFÈ O TÈ

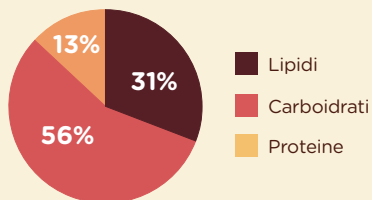
+



UNA BANANA (100G)

Energia (kcal)	307
Proteine (g)	13
Carboidrati (g)	36,2
Lipidi (g)	13,1

Ripartizione calorica macronutrienti





IL PROTAGONISTA



Vuol dire fiducia.