



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 giornaliere.



MUFFIN DI RICOTTA E CIOCCOLATO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UN MUFFIN
DI RICOTTA
E CIOCCOLATO**

+



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

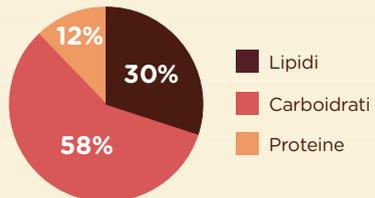
+



CAPPUCCINO

Energia (kcal)	372
Proteine (g)	11,9
Carboidrati (g)	56
Lipidi (g)	12,8

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 10 PERSONE

250 g di farina 00
120 g di zucchero
70 g di Burro Santa Lucia
150 g di Ricotta Santa Lucia
80 g di latte
1/2 bustina di lievito per dolci
2 uova
100 g di cioccolato fondente



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare i muffin ricotta e cioccolato preriscaldate il forno a 180° e imbrattate degli stampini per muffin. Successivamente, prendete due ciotole e preparate due diversi composti: da una parte mescolate farina, zucchero e lievito; dall'altra mescolate uova, Burro Santa Lucia intiepidito e latte.

Versate un impasto dentro l'altro e amalgamate bene fino ad ottenere un composto liscio. Tritate grossolanamente il cioccolato e aggiungetelo con la Ricotta Santa Lucia all'impasto.

Aiutandovi con un cucchiaino, riempite per più di metà i pirottini e cuoceteli per circa 15-20 minuti. Decorate i vostri muffin a piacere con zuccherini, frutta o ciò che più preferite.



TOAST AGRODOLCE CON PERE E NOCI

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UN TOAST AGRODOLCE
CON PERE E NOCI**

+



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

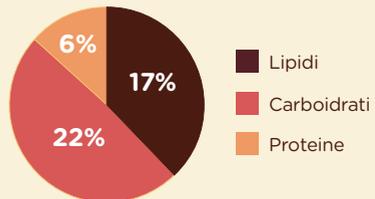
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	350
Proteine (g)	12
Carboidrati (g)	41,5
Lipidi (g)	15,1

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di pan carré
- 2 Fette Santa Lucia alla Mozzarella
- 4 fettine di pere Williams
- 2 noci
- una goccia di miele a piacere



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per realizzare il toast agrodolce tagliate a metà le due fette di pancarré in modo da ottenere quattro triangoli. Su due di questi adagiate le Fette Santa Lucia alla Mozzarella alternate a fettine di pera e noci tritate.

Scaldare in un tostapane o in una griglia per un minuto, il tempo necessario affinché le Fette alla Mozzarella fondano.

Guarnite con una goccia di miele a piacere e servite ben caldi.



CREMA ALLA RICOTTA CON CORN FLAKES E MIRTILLI

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



+



+



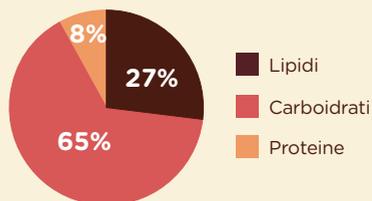
**UNA PORZIONE DI CREMA
ALLA RICOTTA CON CORN
FLAKES E MIRTILLI**

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

CAFFÈ

Energia (kcal)	380
Proteine (g)	7,6
Carboidrati (g)	64,4
Lipidi (g)	12,1

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di corn flakes
10 g di zucchero
1 confezione di Crema alla Ricotta
Santa Lucia
100 g di mirtilli



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente fate saltare i corn flakes con lo zucchero.

In un pentolino a parte mettete i mirtilli, metà schiacciati per farne uscire il succo, e metà interi. Cuocete fino ad ottenere una salsa densa.

Stemperate la Crema alla Ricotta Santa Lucia con un cucchiaino.

Dividete i corn-flakes saltati in 4 ciotole, aggiungete la Crema alla Ricotta e la salsa di mirtilli e servite.



PANCAKES DOLCI

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UN PANCAKE DOLCE

+



YOGURT INTERO
ALLA FRUTTA
(125ML)

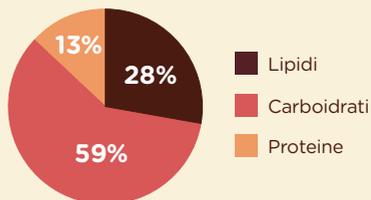
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	395
Proteine (g)	13,1
Carboidrati (g)	59,6
Lipidi (g)	12,6

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 g di farina
200 ml di latte
25 g di Burro Santa Lucia
20 g di zucchero
2 uova
un pizzico di sale
un pizzico di cannella
1/2 bustina di lievito per dolci
zucchero a velo vanigliato q.b.
marmellata di mele q.b.

PREPARAZIONE

Separate i tuorli dagli albumi mettendoli in due diverse terrine, quindi lavorate i tuorli e aggiungete il latte, il pizzico di cannella e il Burro Santa Lucia fuso in precedenza. Mescolate tutti gli ingredienti unendovi il lievito e la farina setacciati insieme. Ad operazione terminata, montate a lucido gli albumi con un pizzico di sale fino a ottenere un composto omogeneo. Ora unitevi il composto preparato prima, mescolando dal basso verso l'alto.

Scaldate a fuoco medio un pentolino antiaderente del diametro di 10-12 centimetri, spennellatelo con un filo di burro e versate al centro un mestolino di preparato. Lasciate che il composto si espanda da solo e quando sarà dorato giratelo con una spatolina sull'altro lato.

Una volta dorato su entrambi i lati, togliete il pancake dalla padella e impilateli tutti in un piatto.



IL PROTAGONISTA

.....



CREPES CON RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**DUE CREPES
CON RICOTTA E
PROSCIUTTO COTTO**

+



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

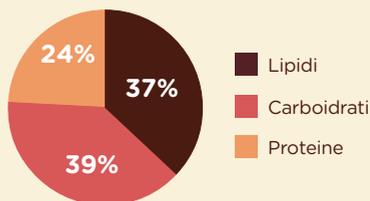
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	333
Proteine (g)	20,1
Carboidrati (g)	33,6
Lipidi (g)	13,9

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 uova
170 g di farina
250 g di acqua
20 g di burro Santa Lucia
180 g di Ricotta Santa Lucia
180 g di prosciutto cotto Galbacotto
sale e pepe



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

In una ciotola lavorate con una frusta le uova, unite a poco a poco l'acqua e versate lentamente la farina setacciata. Mescolate con cura fino a ottenere un composto omogeneo, aggiustate di sale e lasciate riposare 20 minuti in frigo.

Ungete un padellino antiaderente (massimo 15 cm di diametro) con una noce di burro. Non appena si scalda versate un mestolo di impasto e lasciate cuocere, girate non appena si inizia a staccare dai bordi. Procedete così per tutte le crepes.

In una ciotola lavorate la Ricotta Santa Lucia con il prosciutto cotto precedentemente tritato in un mixer. Salate, pepate e farcite ciascuna crepe con un cucchiaino colmo di crema di ricotta e prosciutto.

Passate le crepes in forno caldo per 5 minuti prima di servire.



Vuol dire fiducia.