



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.



MOUSSE ALLA RICOTTA, MIELE E NOCI

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**MOUSSE ALLA RICOTTA,
MIELE E NOCI**

+



**PANE INTEGRALE
(50G)**

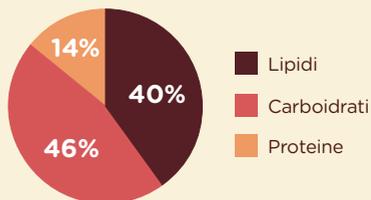
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	378
Proteine (g)	13,7
Carboidrati (g)	4,8
Lipidi (g)	17,1
Calcio (mg)	345

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 confezione di Ricotta Santa Lucia
10 g di miele
20 g di noci



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare la mousse di ricotta, miele e noci mettete in una ciotola la ricotta Santa Lucia e lavoratela assieme al miele con l'aiuto di una forchetta, fino ad ottenere una consistenza liscia e omogenea.

Infine aggiungete le noci spezzettate grossolanamente, mescolate e trasferite in una ciotolina prima di servire.



STRUDEL DI RICOTTA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UNA PORZIONE DI
STRUDEL DI RICOTTA

+



DUE CLEMENTINE

+



TRE NOCI
(15g)

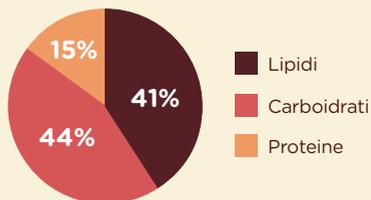
+



CAPPUCCINO

Energia (kcal)	365
Proteine (g)	13,7
Carboidrati (g)	41,6
Lipidi (g)	17,1
Calcio (mg)	360

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 6 PERSONE

350 g di farina
4 uova
230 g di zucchero
150 g di Burro Santa Lucia
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 limone (scorza e succo)
un pizzico di sale
400 g di Ricotta Santa Lucia
1 cucchiaino di fecola di patate



IL PROTAGONISTA

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.



MOUSSE ALLO YOGURT, RICOTTA E AVENA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**MOUSSE ALLO
YOGURT E RICOTTA
CON FIOCCHI DI AVENA**

+



**DUE FETTE
BISCOTTATE**

+



**SUCCO
POMPELMO
(150ML)**

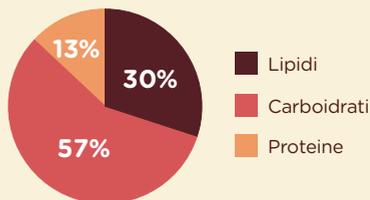
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	356
Proteine (g)	11,8
Carboidrati (g)	53
Lipidi (g)	12,2
Calcio (mg)	318

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

60 g di Yogurt Intero Galbani
60 g di Ricotta Santa Lucia
30 g di fiocchi d'avena



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare la mousse di yogurt e ricotta con fiocchi d'avena mettete in una ciotola lo yogurt e la ricotta Santa Lucia e lavorateli con l'aiuto di una forchetta o di un cucchiaino, fino ad ottenere una consistenza liscia e omogenea.

Aggiungete infine i fiocchi d'avena mescolandoli alla mousse o lasciandoli in superficie.



MOUSSE DI RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**MOUSSE
DI RICOTTA (70G)
E PROSCIUTTO
COTTO (40G)**

+



**DUE FETTE
DI PANE
DI TIPO 00 (50G)**

+



**UN KIVI
(100G)**

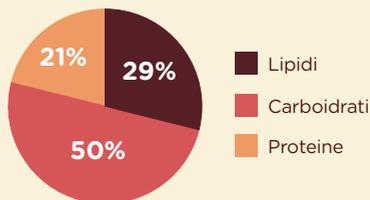
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	368
Proteine (g)	19,7
Carboidrati (g)	47,3
Lipidi (g)	12,3
Calcio (mg)	268

Ripartizione calorica macronutrienti





IL PROTAGONISTA



TOAST CON GALBANINO E TACCHINO AL FORNO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UN TOAST

+



UNA BANANA (100G)

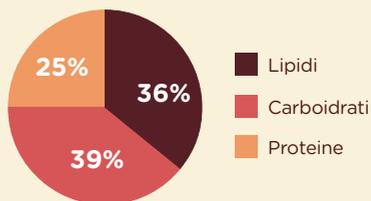
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	360
Proteine (g)	22,8
Carboidrati (g)	34,5
Lipidi (g)	14,2
Calcio (mg)	249

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di pancarré integrale
- 40 g di formaggio Galbanino
- 40 g di petto di tacchino al forno



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare il toast con Galbanino e tacchino al forno dovete prima di tutto mettere a tostare in una padella antiaderente le fette di pancarré integrale. Quando saranno ben calde aggiungete il Galbanino tagliato a fette e chiudete con un coperchio.

Non appena il formaggio inizierà a sciogliersi spegnete il fuoco, aggiungete le fette di tacchino al forno e richiudete il toast. Degustate ancora tiepido.



Vuol dire fiducia.