



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.



FRITTATA DI MOZZARELLA AL FORNO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



+



+



+



**UNA PORZIONE
DI FRITTATA
(UN UOVO) CON
MOZZARELLA (30G)**

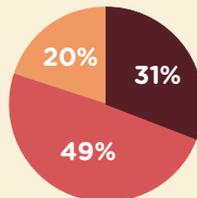
**DUE FETTE
PANCARRE**

**UNA BANANA
(100G)**

**BEVANDA AL
GINSENG (40ML)**

Energia (kcal)	385
Proteine (g)	19,1
Carboidrati (g)	46,5
Lipidi (g)	13,1

Ripartizione calorica macronutrienti



■ Lipidi

■ Carboidrati

■ Proteine



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 uova
120 g di Mozzarella Cucina Santa Lucia
una noce di burro
sale e pepe



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per la preparazione della frittata di mozzarella dovete prima di tutto sbattere le uova con il sale e con il pepe. Mescolate per bene, quindi dedicatevi ad affettare la Mozzarella Cucina Santa Lucia.

In un tegame adatto per il forno fate sciogliere la noce di burro, allineate sul fondo le fette di mozzarella e versatevi sopra il composto d'uova.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa. Servite subito.



TOAST DOLCE AI FRUTTI DI BOSCO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UN TOAST DOLCE
AI FRUTTI DI BOSCO

+



MELE DISIDRATATE
(20g)

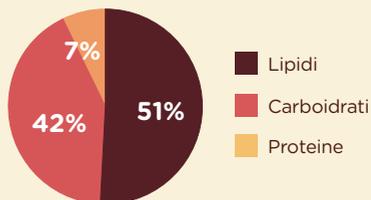
+



TÈ

Energia (kcal)	392
Proteine (g)	6,3
Carboidrati (g)	41,5
Lipidi (g)	22,3

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di pancarré
- 50 g di Mascarpone Santa Lucia
- 50 g di frutti di bosco



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare il toast dolce, mettete in una ciotola il mascarpone Santa Lucia con i frutti bosco precedentemente lavati e asciugati e mescolate delicatamente con l'aiuto di un cucchiaino.

Fate tostare le fette di pancarré in un tostapane o su una padella antiaderente. Quando il pane sarà tiepido o freddo, spalmate su una fetta la crema di mascarpone e frutti di bosco e richiudete il toast dolce con l'altra fetta.



TOAST ENERGETICO MATTUTINO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



UN TOAST ENERGETICO

+



DATTERI SECCHI (30G)

+



SPREMITA D'ARANCIA (150ML)

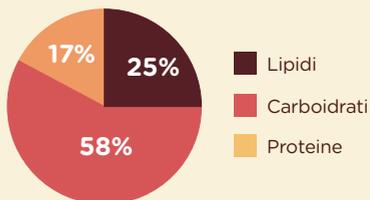
+



TÈ

Energia (kcal)	379
Proteine (g)	17
Carboidrati (g)	56,2
Lipidi (g)	10,9

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

2 fette di pancarré integrale
1 Fetta Santa Lucia alla Mozzarella
1 uovo
sale e pepe
una noce di burro



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

In una padella mettete la noce di burro e fate tostare il pane da entrambi i lati. Quando è ancora ben caldo, adagiate sulla fetta di pancarré la Fetta Santa Lucia alla Mozzarella in modo che fonda.

In seguito, nella stessa padella antiaderente cuocete l'uovo semplicemente rompendolo e aggiustando di sale e pepe: mescolatelo ancora da crudo in modo che si "strapazzi" e toglietelo ancora morbido. Componete il toast mettendo l'uovo sopra la Fetta alla Mozzarella e servite subito.



PANE INTEGRALE CON CREMA ALLA RICOTTA

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**DUE FETTE PANE
INTEGRALE CON
CREMA ALLA RICOTTA (50G)
E MIELE (10G)**

+



**CENTRIFUGATO
DI ARANCIA (100G),
CAROTE (30G), MELE (100G)
E ZENZERO (10G)**

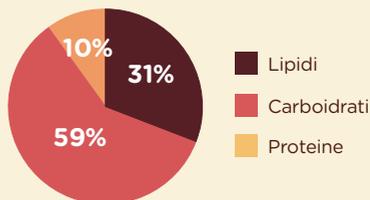
+



CAFFÈ

Energia (kcal)	378
Proteine (g)	9,7
Carboidrati (g)	55,6
Lipidi (g)	13,1

Ripartizione calorica macronutrienti





IL PROTAGONISTA



PANE DOLCE CON CREMA AL CACAO

LA NOSTRA PROPOSTA DI COLAZIONE



**UN PANE DOLCE
CON CREMA AL CACAO**

+



UVA (150G)

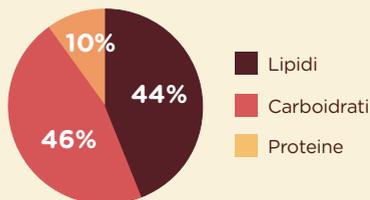
+



TÈ

Energia (kcal)	373
Proteine (g)	9,7
Carboidrati (g)	43,1
Lipidi (g)	18,1

Ripartizione calorica macronutrienti





INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 2 fette di pancarré
- 40 g di Formaggio Fresco Spalmabile Santa Lucia
- 10 g di cacao amaro in polvere



IL PROTAGONISTA

PREPARAZIONE

Per preparare il pane dolce con crema al cacao, mettete in una ciotola il Formaggio Fresco Spalmabile Santa Lucia con il cacao amaro in polvere e mescolate con un cucchiaino finché si saranno amalgamati.

A piacere tostate o meno le fette di pancarré e spalmatele con la crema al cacao ottenuta.



Vuol dire fiducia.