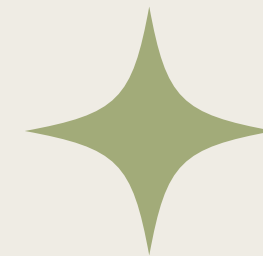




# Nutrire la crescita

*“Proposte per Colazioni e Merende”*

Facili e gustose



**Alghisi Federica** (n. di matricola 748750)



\*1  
22/04/2026

# Colazioni

L'opzione sfiziosa

Latte intero

+

Pane integrale o comune

+

marmellata

+

burro 100% arachidi oppure burro

+ 1 frutto

**Consiglio:**

è consigliabile utilizzare il pane integrale fresco



**Consiglio per renderla più accattivante:**

è possibile utilizzare degli stampini per biscotti per ritagliare il pane prima di farcirlo con burro d'arachidi e marmellata, rendendole più piacevoli alla vista



# Colazioni

L'opzione veloce

Latte intero

+

flocchi di avena o di farro o riso soffiato

+ 1 frutto o frutta secca

*oppure*

Yogurt bianco

+

flocchi di avena o di farro, riso soffiato

+ 1 frutto o frutta secca

## **Consiglio:**

è possibile utilizzare del miele, sciroppo d'acero o marmellata per zuccherare lo yogurt e il kefir

## Ingredienti:

150 ml di latte intero  
3 cucchiaini di flocchi d'avena



# Colazioni

## L'opzione veloce



- Aggiungere latte intero caldo o yogurt bianco con fiocchi d'avena la sera (è possibile frullare il tutto per renderlo più omogeneo)
- Lasciare riposare una notte in frigorifero

Si otterrà un porridge per la colazione cremoso a cui

è possibile aggiungere:

- miele o sciroppo d'acero
- yogurt bianco
- frutta (es. mirtilli, banana)

### **Consiglio:**

è consigliabile aggiungere sempre la frutta come condimento





# Colazioni

L'opzione "fatta in casa"

Té

+

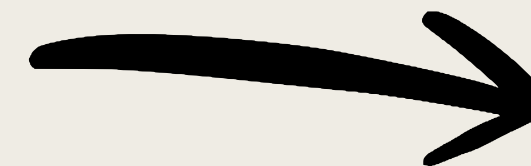
Torta soffice allo yogurt

+

Frutta secca



Esempio di ricetta



**Consiglio:**

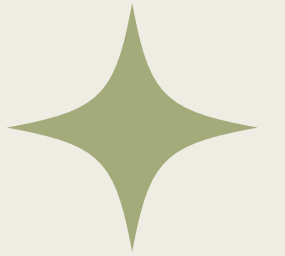
è possibile utilizzare del miele in alternativa allo zucchero  
nella ricetta della torta





# Colazioni

L'opzione fatta in casa



## Ingredienti

- Mele: n°3 grandi
- Farina tipo 00: 100g
- Farina tipo integrale: 100 g
- Yogurt intero: 250g
  - Uova: n°3
- Zucchero: 50g di zucchero
- Olio extravergine di oliva: 60ml
- Lievito per dolci: 1 bustina (16g)
- Aroma: scorza di limone con buccia edibile e un pizzico di cannella

La torta finita corrisponde a circa **12 porzioni**

## Procedimento

<b>1</b>	Tagliare le mele e aggiungere un po' di succo di limone
<b>2</b>	Montare le uova e lo zucchero
<b>3</b>	Unire lo yogurt, olio e aromi
<b>4</b>	Setacciare la farina e il lievito nell'impasto
<b>5</b>	Aggiungere i cubetti di mela e decorare con le fettine



È possibile inviare **domande** in forma scritta e anonima  
scansionando il QR code





# Grazie per l'attenzione!



**Alghisi Federica** (n. di matricola 748750)



\*1  
22/04/2026