



La giusta energia per il tuo **aumento**



RICETTA:

Crepes integrali



BEVANDA:

Latte macchiato

INGREDIENTI

- 150 G FARINA DI TIPO 2
- 40 G DI FARINA DI GRANO DURO INTEGRALE RIMACINATA
- 1 CUCCHIAIO OLIO MAIS
- 1 CUCCHIAIO ZUCCHERO A VELO
- 300ML LATTE SENZA LATTOSIO
- OLIO PER LA PENTOLA
- CREMA DI NOCCIOLE O CONFETTURA

Sbattere con una forchetta le farine con i liquidi per ottenere una pastella piuttosto fluida. Versare un mestolo di pastella in una padella e cuocere 1 minuto per lato. Una volta pronte disporle su un piatto piano e farcirle con crema di nocciole (oppure cioccolato fondente, ne basta un quadratino o anche confettura) e con sopra dello zucchero a velo.



Per andare a chiedere un aumento abbiamo bisogno di caffè e di energia. Un'energia positiva, che proviene da una fonte di fibre: tutto ciò che è integrale nutre di più il nostro organismo. Inoltre, andiamo a riempire la nostra crepe con una crema spalmabile o con una confettura, perché abbiamo comunque bisogno di zuccheri per essere sempre sul pezzo. Non dimentichiamoci del latte macchiato, con caffè e latte delattosato per restare svegli e reattivi.