

Crêpe con macedonia estiva e crema proteica



Per l'insalata di frutta:

- 1 mela
- 150 g di frutti di bosco (mirtilli, lamponi o fragole)
- 1 kiwi
- 1 arancia
- qualche foglia di menta fresca
- succo di limone

Per la crema proteica:

- 250 g di yogurt naturale magro oppure skyr
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- un pizzico di vaniglia
- 1 cucchiaio di noci tritate

Preparazione:

1. Lavare accuratamente la frutta.
2. Tagliare mela, kiwi e arancia a piccoli pezzi.
3. Aggiungere i frutti di bosco e qualche foglia di menta.
4. Condire con qualche goccia di succo di limone.
5. Preparare la crema mescolando yogurt o skyr con vaniglia e, se desiderato, una piccola quantità di miele.
6. Servire la frutta con la crema proteica e completare con le noci.

Buon appetito!

Perché questa ricetta fa bene al cuore?

Questa preparazione contiene:

Fibre

Aiutano il controllo della glicemia e favoriscono il benessere intestinale.

Antiossidanti

Presenti soprattutto nei frutti di bosco, aiutano a contrastare lo stress ossidativo.

Proteine di qualità

Favoriscono il mantenimento della massa muscolare e aumentano il senso di sazietà.

Grassi buoni delle noci

Ricchi di acidi grassi insaturi, utili all'interno di un'alimentazione equilibrate.

Crepes proteiche senza farina

Una colazione o merenda sana, ideale anche dopo una camminata o attività fisica.



Ingredienti per 2 persone:

- 2 uova
- 150 g di ricotta magra, skyr oppure yogurt greco naturale
- 1 banana matura
- 30 g di fiocchi d'avena finemente macinati
- cannella a piacere

Preparazione:

1. Inserire tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
3. Lasciare riposare qualche minuto.
4. Cuocere piccole crepes in una padella antiaderente.
5. Servire con frutta fresca o yogurt naturale.

Buon appetito!

Perché scegliere queste crepes?

- ✓ senza zuccheri raffinati aggiunti
- ✓ ricche di proteine
- ✓ con carboidrati complessi provenienti dall'avena
- ✓ più sazianti rispetto ai dolci tradizionali

Una scelta ideale per iniziare la giornata con energia senza sovraccaricare il metabolismo.