



I Pancake.

Quando mangiarli?

I pancake sono un alimento composto prevalentemente da carboidrati e cono un elevato valore energetico, che li rende ideali per la prima colazione.

Riducendone la quantità possono diventare un'ottima merenda, soprattutto per bambini e ragazzi conferendo loro la giusta energia per studio e sport.

In più la loro conversione in ricetta salata ci permette di gustarli anche in un pranzo o una cena leggeri.

Possibili abbinamenti

In caso di impasto dolce possono essere abbinati con: crema di nocciole (ottenendo così la presenza di tutti e tre i macronutrienti nella colazione), frutta fresca come mirtilli o frutti rossi con un cucchiaino di sciroppo d'acero, yogurt greco con miele e noci.

La versione salata può essere combinata con: un alimento proteico (fesa di tacchino, ricotta fresca, hummus, omelette, salmone), verdura di stagione e una spolverata di semi oleosi (semi di girasole, di sesamo, di zucca, di chia, di canapa, ecc.).

Anche in questo caso coesistono tutti e tre i nutrienti e diventano perfetti anche per una colazione salata.

