

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Cinzia Katia Frontignano

[www.cinziafrontignano.it](http://www.cinziafrontignano.it)



*Si occupa di alimentazione preventiva-protettiva e di cura nelle varie fasi della vita. Perfezionata in nutrizione pediatrica, alimentazione e longevità, ha conseguito un master in nutrizione clinica e uno in disturbi del comportamento alimentare; si occupa di alimentazione della donna sana e con patologie e di alimentazione e tumore al seno; laureata in scienze e tecniche psicologiche coniuga le diverse competenze per favorire il cambiamento di abitudini ed un approccio al cibo sereno, lontano da privazioni, funzionale al benessere e al mantenimento di un buon equilibrio tra corpo e mente.*

### I consigli dell'esperto:

Queste crepes sono ideali per una colazione golosa e nutriente. Si possono farcire in modo sempre diverso per variare, evitare di annoiarsi e rendere il risveglio un momento atteso e piacevole. È possibile utilizzare vari tipi di farina, preferibilmente integrale o semintegrale; per gli intolleranti al glutine si può utilizzare farina di riso, di miglio oppure di castagne ed in caso di intolleranza al lattosio è possibile utilizzare bevande vegetali come ad esempio la bevanda di riso. Si potranno utilizzare marmellata (meglio se con un contenuto di zuccheri inferiore al 37%), creme spalmabili di frutta secca, ricotta con miele e cacao, yogurt con frutta fresca. Si potranno utilizzare ricotta al naturale o prosciutto crudo se si preferisce la versione salata. Un consiglio: è possibile preparare il composto la sera e conservarlo in frigorifero per rendere più rapida la preparazione del mattino.

### CREPES DA FARCIRE

#### Ingredienti:

130 g di farina (preferibilmente integrale)

1 uovo

300ml di latte

#### Preparazione:

1. Unire tutti gli ingredienti e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo, utilizzando una frusta oppure un minipimer ad immersione.
2. In una pentola per crepes oppure un padellino rotondo antiaderente versare una parte di composto (uno strato sottile sufficiente a ricoprire la superficie della padella). Ungere leggermente il padellino con olio extra vergine di oliva e versare il composto, trascorso circa 1 minuto a fuoco medio-basso, girare la crepe aiutandosi con una paletta e cuocere anche l'altro lato per 1 minuto circa, aspettando che prenda colore. Trasferire su un piatto. Ripetere questa operazione fino a finire il composto.
3. Le crepes sono pronte per la farcitura che potrà essere dolce o salata secondo le proprie preferenze.

Le preferite di mio figlio sono con miele, crema di nocciole 100% e scaglie di cioccolato fondente.

**Prova assaggio superata!**



Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)