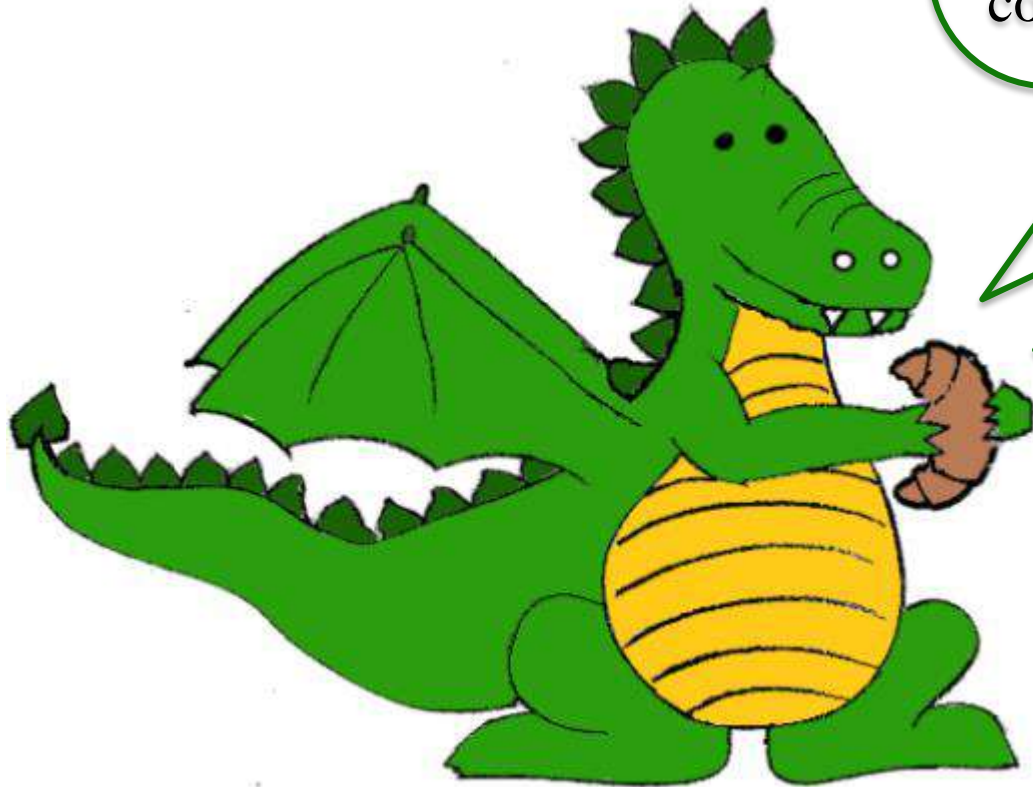


LA COLAZIONE



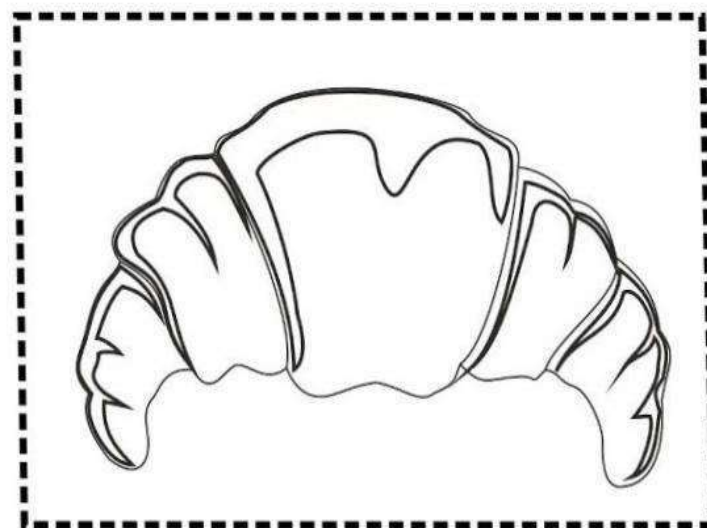
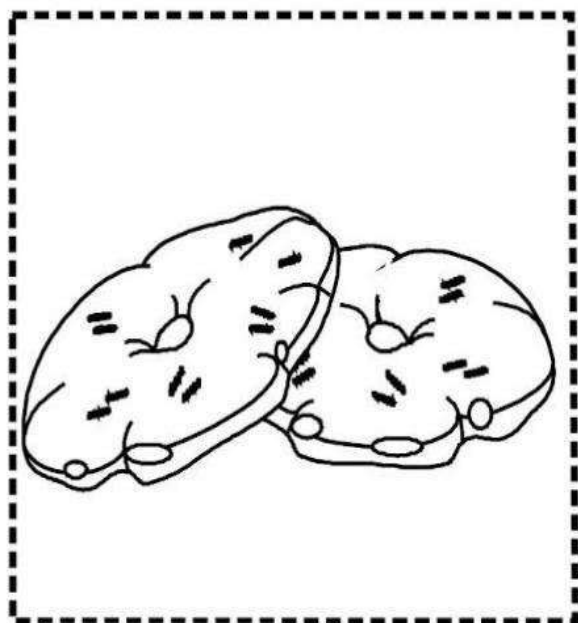
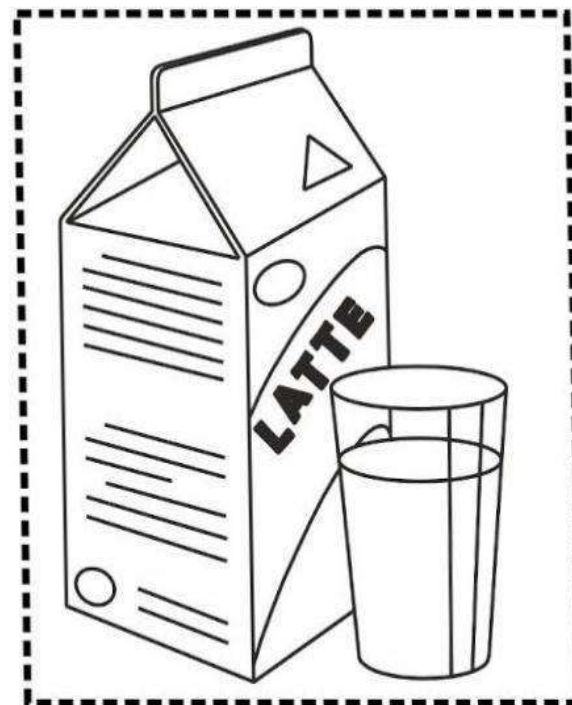
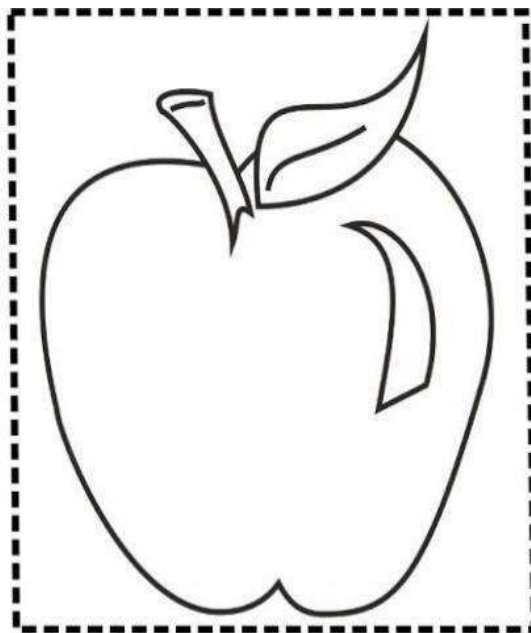
La colazione è un pasto molto importante! Mi raccomando non saltarla...ti darà le energie per affrontare tutta la giornata.

Colora l'alimento che mangi tu a colazione, ritaglialo e incollalo nella pagina predisposta. Se non c'è quello che ti serve disegna pure tu...e infine mandaci la foto del tuo lavoro. Sono molto curioso di sapere con cosa fai colazione!!!

Ti lascio anche due ricette molto golose. Se le realizzi insieme alla mamma, mandaci la foto!

LA MIA COLAZIONE

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing. The box is white with a thin black border and occupies the majority of the page below the title.



PANCAKE

Per cominciare bene la giornata con una buona e sana colazione ti proponiamo una ricetta facile facile da preparare con la vostra famiglia... i Pancake!!!

Ingredienti:

- 250 gr di latte
- 200 gr di farina
- 65 di zucchero
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci



Prendi una terrina e versa lo zucchero e l'uovo e con la frusta dai una bella mescolata; poi aggiungi il latte e il lievito e mescola ancora; poi piano piano aggiungi la farina e mescola bene sempre con la frusta il tutto finché non risulta un composto omogeneo.

Prepara una padella antiaderente sul fuoco e versa un mestolo del composto... quando vedi che fa le bollicine con la paletta giralo dall'altro lato. Il colore del pancake deve essere giallo scuro... in tre minuti è pronto...

mettilo nel piatto con marmellata o cioccolata o miele... aggiungi mirtilli o frutta fresca a tuo piacere...e **buon appetito!**

MUFFIN CON CUORE DI MARMELLATA

Ingredienti per 6 muffin grandi:

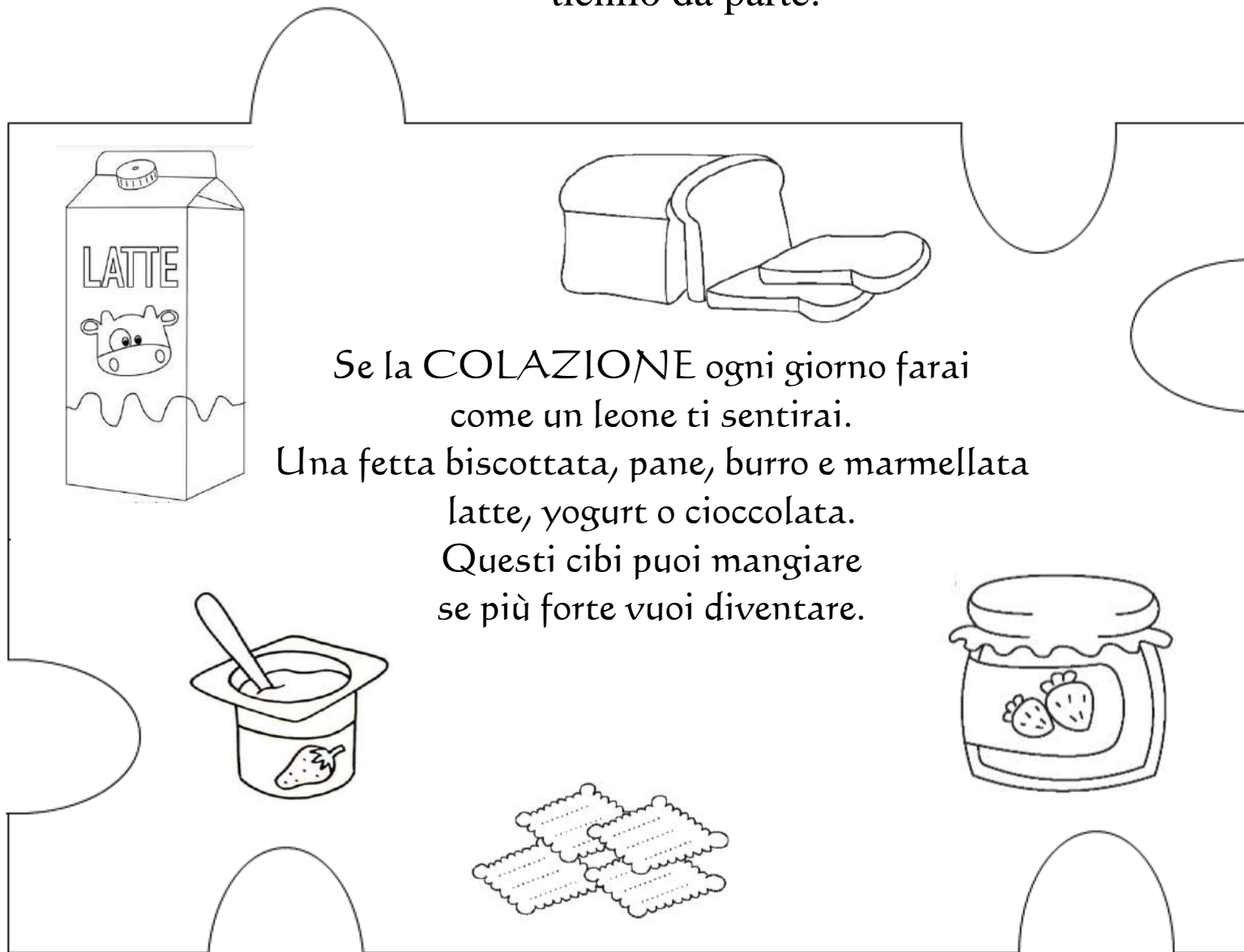
- 150 ml di latte
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 100 g di olio di semi
- 180 g di farina per dolci
- 1 bustina di lievito per dolci
- marmellata (gusto a scelta)



Procedimento:

1. Accendere il forno a 180°
2. Versare il latte e l'olio in una ciotola e mescolare con le fruste, poi aggiungete anche l'uovo e mescolare.
3. Setacciate lo zucchero con la farina e il lievito poi aggiungeteli ai liquidi un po' alla volta e mescolare con un cucchiaio di legno.
4. Versate il composto nei pirottini, ne verranno circa 6 in quelli grandi di carta.
5. Al centro mettete un cucchiaino abbondante di marmellata.
6. Portate il forno a 190° e infornate per una decina di minuti poi abbassate la temperatura a 180° e continuate per altri 10-15 minuti.
7. Fate sempre la prova dello stecchino e se serve prolungate i tempi cottura ancora per qualche minuto e... **BUON APPETITO!!!**

Fatti aiutare da un adulto a ritagliare questo pezzo di puzzle. Coloratelo come più ti piace e tienilo da parte.



Qui di seguito puoi trovare dei link a delle canzoncine molto divertenti che parlano della colazione

Il caffè della Peppina



<https://youtu.be/-xL2Y2HKEI8>

La marmellata innamorata



https://youtu.be/SX_pXabHdlc