



RECETAS PARA TUS **DESAYUNOS** sin lactosa





PANCAKES DE FRUTILLA (8/10 PANCAKES)

INGREDIENTES

- 1 taza Granola
- 2 Huevos
- 1 cucharada Polvo de hornear
- ½ taza Leche Zero lactosa La Serenísima
- 100g Frutillas en cuartos

PASOS A SEGUIR

- Poner la granola junto a la leche en un bowl y dejar reposar 30 minutos hasta hidratar.
- En la licuadora colocar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
- Calentar una sartén de teflón rociada con spray vegetal y cocinar de ambos lados hasta que estén dorados.
- Servir con frutas y miel.





FRENCH TOAST (2 PORCIONES)

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de molde sin lactosa
- 2 huevos
- 150ml de leche Zero Lactosa
- Aceite para la sartén
- Fruta de estación

PASOS A SEGUIR

- Mezclar en un bowl 150 ml de leche Zero lactosa con los dos huevos. Batir ligeramente para integrar.
- Colocar el pan en rebanadas en una bandeja.
- De a poco verter la mezcla hasta que se encuentren empapadas.
- En una sartén, pincelar con aceite y dorar de ambos lados las rebanadas de pan.
- Cuando ya están bien doradas, retirar del fuego y servir con frutas de estación.





ZASERENISIMA
100% VEGETAL

GRANOLA

SIN LACTOSA*

SIN COLORANTES
NI CONSERVANTES

BOWL DE AVENA CON FRUTAS (1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

- ½ taza Avena
- 1 taza La Serenísima 100% vegetal Granola
- ½ taza Frutas de estación cortadas
- ½ cucharada Coco rallado
- 1 cucharada Almendras picadas
- 1 cucharada Miel

PASOS A SEGUIR

- En un recipiente colocar la avena y mezclar con la taza de Granola 100% vegetal.
- Tapar y llevar a la heladera toda la noche.
- Por la mañana colocar la mezcla en un bowl cubrir con la fruta, el coco, las almendras y terminar con la miel.





TASERENISIMA

100% VEGETAL

MANÍ

SIN LACTOSA*

SIN COLORANTES
NI CONSERVANTES

CALCIO Y
VITAMINAS

Cantidad: 1 litro
SIN T.A.C.C.
Preparado vegetal bebible con maní,
fortificado con calcio y vitaminas A, B2, E, B12
y B2. Libre de gluten. Fuente de Zinc.

TRUFAS DE AVENA, CHOCOLATE Y MANÍ

(14 PORCIONES)

INGREDIENTES

- 120g Avena instantánea
- 130ml La Serenísima 100% Vegetal Maní caliente
- 10g Cacao
- 40g Azúcar rubia
- 50g Chocolate amargo fundido
- Maní procesado
- Coco rallado

PASOS A SEGUIR

- En un bowl mezclar la avena junto con el cacao, el azúcar y La Serenísima 100% Vegetal Maní, dejar reposar 30 minutos.
- Colocar el chocolate fundido, mezclar bien, cubrir y llevar a la heladera por 1 hora.
- Separar en porciones y dar forma de bolitas, pasar por el maní o por el coco.
- Colocar en un recipiente con tapa y llevar a la heladera hasta el momento de consumir.





OMELETTE SOUFFLÉ CON QUESO PORT SALUT LIGHT Y VERDEO (2 PORCIONES)



INGREDIENTES

- 3 Claras
- 3 Yemas
- 1 cucharada Hierbas
- 1 Verdeo picado
- 100g Port Salut Light La Serenísima rallado
- 1 Tomate perita fresco picado
- Sal y pimienta

PASOS A SEGUIR

- Batir las claras a punto nieve y con movimientos envolventes agregar las 3 yemas, las hierbas, el queso rallado, la sal y la pimienta.
- Calentar una sartén con un poco de aceite, colocar la mitad de la preparación y cocinar a fuego mínimo por 2 mins. Luego agregar sobre la mitad del omelette la mitad del queso, la mitad de la cebolla y la mitad de los tomates.
- Tapar la sartén y cocinar por 4/5 minutos más.
- Doblar a la mitad sobre sí y servir.
- Repetir para hacer el otro omelette.



BRUSCHETTA CON QUESO Y PALTA

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

- 1 Rodaja de pan de campo integral
- 3 Rodajas de queso Port Salut light
- ½ Palta en cubitos
- 1 cucharada Jugo de limón
- ½ cucharada Oliva
- Sal y Pimienta de molinillo a gusto

PASOS A SEGUIR

- Tostar el pan y cubrir con las rodajas de queso, reservar.
- En un bowl mezclar la palta con el jugo de limón, el oliva, la sal y la pimienta.
- Cubrir la tostada y servir.





www.lecheynutricion.com.ar
din@mastellone.com.ar

 +5491161668174