

Pancake

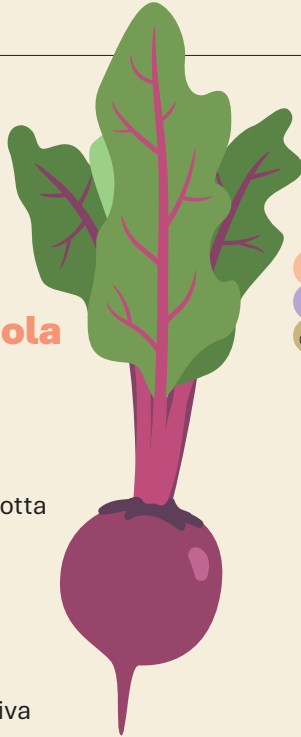
ideali per colazione
e merenda

Pancake rosa con barbabietola e pera

INGREDIENTI

PER 11-12 PANCAKE

- 60 g di barbabietola cotta
- 1 pera matura
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di farina di grano tenero tipo 1
- 2 cucchiaini di latte
- olio extravergine di oliva



Pancake alla pesca

INGREDIENTI PER 10-12 PANCAKE

- 1 pesca matura
- 1 uovo
- 120 ml di latte
- 4-5 cucchiaini di farina di grano tenero tipo 1
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Lavate la pesca, eliminate la buccia se necessario e frullatela fino a ottenere una crema liscia. Trasferitela in una ciotola e aggiungete l'uovo, mescolando bene. Versate il latte e amalgamate. Incorporate la farina e il lievito poco alla volta, regolando la consistenza: l'impasto dovrà risultare morbido e fluido, ma non liquido. Scaldate una padella antiaderente leggermente unta e versate piccole quantità di impasto formando dei pancake. Cuocete a fuoco medio per alcuni minuti per lato, finché non risultano dorati e soffici. Lasciateli intiepidire prima di servirli.

TIPS NUTRIZIONALI

La pesca apporta acqua, fibre e una dolcezza naturale che rende il pancake piacevole senza bisogno di zuccheri aggiunti. È un frutto estivo delicato, ideale per avvicinare i bambini a sapori freschi e stagionali. La consistenza morbida di questi pancake li rende facilmente gestibili con le mani.

INGREDIENTI ALTERNATIVI

- pesca → **albicocca** o **nettarina**, ben mature
- uovo → **1 cucchiaino di semi di lino macinati mescolati con 3 cucchiaini di acqua**. Lasciati ammorire per 10 minuti formano un gel che va aggiunto alla preparazione.
- latte → **acqua** o **bevande vegetali** non zuccherate
- farina → **farina di avena** o **di riso**

PROCEDIMENTO

Frullate la barbabietola cotta insieme alla pera fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete l'uovo e il latte, mescolando bene. Incorporate la farina poco alla volta fino a ottenere un impasto morbido e facilmente lavorabile. Cuocete i pancake in una padella antiaderente leggermente unta, in piccole porzioni adatte alla presa del bambino, finché non risultano dorati e morbidi. Lasciate intiepidire prima di servire.

TIPS NUTRIZIONALI

La pera rende questa versione più delicata e fresca al palato, adatta anche ai bambini che preferiscono sapori meno decisi. L'abbinamento con la barbabietola permette di proporre una verdura in modo non invasivo, favorendo l'accettazione graduale.

INGREDIENTI ALTERNATIVI




- farina di grano → altra **farina a scelta**
- latte → **bevanda vegetale** non zuccherata

Pancake

ideali per colazione
e merenda

Pancake alle fragole

INGREDIENTI PER 18 PANCAKE

-  - 180 g di farina
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- sale (facoltativo)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati o altri semi (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (facoltativo)
-  - 1 uovo
- 1 puntina di vaniglia al naturale
-  - 300 ml di latte
- 150 g di fragole fresche, lavate e tagliate a piccoli dadini

Nota Lo sciroppo d'acero è un dolcificante esattamente come il miele ed è importante, nei primi due anni di vita del bambino, limitarne l'aggiunta alle preparazioni per non renderle eccessivamente dolci.

PROCEDIMENTO

In una ciotola unite la farina, il lievito, il sale, la cannella ed, eventualmente, i semi di lino macinati. In un'altra ciotola sbattete l'uovo con il latte, l'olio, lo sciroppo d'acero e la vaniglia. Versate gli ingredienti liquidi in quelli secchi e mescolate delicatamente fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Aggiungete infine le fragole tagliate a dadini, incorporandole con delicatezza.

Scaldare una padella antiaderente leggermente unta e versate piccole quantità di impasto formando dei pancake. Cuocete a fuoco medio per alcuni minuti per lato, finché non risultano dorati e ben cotti ma ancora soffici. Lasciateli intiepidire prima di servirli.

TIPS NUTRIZIONALI

Le fragole apportano vitamina C, fibre e una naturale nota fresca che rende il pancake piacevole senza bisogno di zuccheri aggiunti in eccesso. I semi di lino, se presenti, arricchiscono la ricetta di fibre e grassi buoni. Questa preparazione resta una proposta dolce strutturata e va inserita con equilibrio all'interno della settimana, alternandola a colazioni o merende più semplici.

INGREDIENTI ALTERNATIVI

- sciroppo d'acero → **banana** schiacciata o **mela** cotta frullata, per una dolcezza adatta ai più piccoli
- fragole → altra **frutta fresca di stagione** a pezzetti (pera, mela morbida, pesca)
- latte → qualsiasi **bevanda vegetale** non zuccherata
- uovo → **1 cucchiaio di semi di lino macinati mescolati con 3 cucchiaini di acqua**

