Colazione salata, con Citterio il trend americano diventa italiano

20230223103438colazionesalatahead-9a41bf5c

La **prima colazione resta un pasto fondamentale per 9 italiani su 10**. La stragrande maggioranza della popolazione opta per una classica colazione dolce, ma quella salata risulta essere un trend in crescita anche in Italia (la scelgono l'1-2% della popolazione secondo un'indagine Doxa/UnionFood): secondo infatti una ricerca condotta da Citterio, circa il **7% dei consumatori dei prodotti dell'azienda utilizza e consuma i salumi la mattina a colazione.**

L'**evoluzione del trend della colazione salata** è inoltre avvalorato da diverse studi scientifici che hanno dimostrato come la stessa porti maggiori **benefici all'organismo**, permettendo al nostro cervello e al nostro fisico di iniziare in modo corretto la giornata. Per questo motivo Citterio, **in collaborazione con la home economist Chiara Pallotti**, ha realizzato **tre ricette semplici e gustose** con un ingrediente imprescindibile della colazione salata: il Bacon, prodotto utilizzato nella colazione degli americani, ma ormai sdoganato anche in Italia grazie alla sua particolare croccantezza e al suo gusto deciso.

"La colazione salata è sempre più apprezzata per la grandissima varietà di ingredienti e di ricette che si possono realizzare, sia in pochissimi minuti per chi ha poco tempo a disposizione, sia con calma per chi può gustarsi tutta la bellezza di una mattina lenta che inizia con un brunch e una marcia in più di allegria e gusto" dichiara **Chiara Pallotti**. *"Immancabili sono le uova, fonte di proteine e di energia, che, in abbinamento con bacon, formaggi e avocado riescono a soddisfare tutte le esigenze, con elementi nutrizionali fondamentali per iniziare la giornata con slancio e gusto in tavola"*

La colazione salata è sicuramente una **valida alternativa ad una colazione dolce** perché se all'interno dello stesso pasto sono presenti carboidrati, grassi e proteine si dilatano inevitabilmente i tempi di digestione. La colazione diventa così molto più saziante e permette di arrivare tranquillamente al pranzo non particolarmente affamati. In più il Bacon Citterio si presta a un utilizzo consapevole in quanto realizzato in un formato da 80 grammi per 8 fette inserite in due scomparti

apribili separatamente che permette a famiglie, anche mono e bicomponenti, di **evitare sprechi**.

LE RICETTE

Avocado Toast

Ingredienti per 4 persone: 4 fette di pane casereccio, Una confezione di Bacon Citterio, una confezione di formaggio spalmabile cremoso, Un avocado maturo, erbe aromatiche a piacere, sale e pepe q.b.

Preparazione: Tostare in una padella antiaderente ben calda le fette di pane e tenere da parte. Rendere croccante il Bacon Citterio in padella cuocendolo a fiamma media senza ulteriori grassi aggiunti. Sbucciare l'avocado e tagliarlo a fette sottili. Spalmare il pane con il formaggio cremoso, adagiarvi sopra le fettine di avocado e completare con il bacon croccante ed erbe aromatiche a piacere. Servire subito.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: facile

EggBacon Muffin

Ingredienti per 4 muffin: 4 focaccine o panini tipo scones inglesi o panini morbidi, Una confezione di Bacon Citterio, 4 uova, una noce di burro, 4 fette di formaggio al cheddar, Salse a piacere, Qualche foglia di lattughino, sale e pepe q.b.

Preparazione: Tagliare a metà i panini e farli tostare su una padella antiaderente ben calda dalla parte del taglio. Tenere da parte. Ungere la padella con un velo di burro e sgusciarvi le uova: farle cuocere per 5 minuti, salare, pepare e tenere in caldo. Rendere croccante il Bacon Citterio in padella cuocendolo a fiamma media senza ulteriori grassi aggiunti. Comporre i vostri panini spalmando a piacere il pane con una salsa, aggiungere dell'insalata lattughino, il formaggio, l'uovo fritto e il bacon croccante. Servire e consumare subito.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

Pancake salati

Ingredienti per 4 pancake: 150 gr di robiola, 2 uova, 2 cucchiai di parmigiano, 80 gr di farina, 60 gr di latte, 2 cucchiaini di lievito istantaneo per torte salate, sale e pepe q.b., una noce di burro, 2 zucchine medie, senape q.b., erbe aromatiche a piacere, 2 confezioni di Bacon Citterio

Preparazione: In una ciotola rompere le uova, lavorare con una forchetta ed unite la robiola, il parmigiano, sale e pepe: mescolare con una frusta quindi completare aggiungendo la farina, il lievito istantaneo e il latte. Amalgamare bene ottenendo una pastella omogenea. Ungere una padella antiaderente con un velo di burro e versare il composto ottenendo dei pancake di circa 8 cm di diametro: cuocerli 4 o 5 minuti per lato a fiamma dolce e tenere da parte. Grigliare le zucchine lavate e mondate delle estremità, salarle e peparle. Cuocere il bacon Citterio in padella antiaderente a fiamma media rendendolo croccante, quindi assemblare i pancake. Spalmare un pancake di senape, mettere sopra un paio di fette di zucchine e una fetta di bacon Citterio. Continuare con un secondo pancake, farcirlo e finire con un terzo pancake da decorare ancora con erba aromatiche a piacere, bacon croccante e zucchine. Servire subito.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Difficoltà: facile