

## Cinque consigli per una sana merenda...

### 1. INGREDIENTI SANI E NATURALI

Scegli per la tua merenda frutta, verdura e latticini in sostituzione delle classiche merendine confezionate. Cerca ingredienti di stagione: sono più buoni!

### 2. GIOCA E SPERIMENTA

Anche la merenda può diventare occasione di gioco. Sperimenta abbinamenti che pensi essere strani. Per esempio, prova a mangiare frutta e latticini o frutta e biscotti. Una bontà!

### 3. ATTENTO A QUANTO MANGI

Presta attenzione alle quantità di alimenti che mangi. Ricordati che devi fare solo merenda: non mangiare troppo! Colazione, pranzo e cena rimangono i pasti principali della giornata.

### 4. IMPARA COME FARE

Impara a tagliare, pelare, sbriciolare, grattugiare e mescolare. Esercita la tua manualità con gli alimenti che hai scelto per la tua merenda. Presta sempre attenzione agli utensili che utilizzi e, se non riesci, fatti aiutare!

### 5. PROVA E RIPROVA

Non fermarti alla prima merenda. Ogni giorno abbina ingredienti diversi e rendi varia la tua alimentazione. Per aiutarti ti proponiamo tre ricette per tre merende sane...

Le altre le lasciamo alla tua fantasia!



ASSOCIAZIONE  
CUOCHI  
BRIANZA

Via G. Verdi, 77  
20831 Seregno (MB)  
[www.cuochibrianza.it](http://www.cuochibrianza.it)

Food&Beverage  
CONSULTING

[info@fbconsulting.info](mailto:info@fbconsulting.info)



Via G. Verdi, 77  
20831 Seregno (MB)  
Tel. 0362 235501  
Fax 0362 238788  
[info@collegioballerini.it](mailto:info@collegioballerini.it)  
[www.collegioballerini.it](http://www.collegioballerini.it)

# MERENDA FELICE

*Consigli  
e ricette  
per imparare  
a mangiare  
meglio  
partendo  
da una...  
...merenda!*



## Cupole di mela gustose

### Per quattro merende ti occorrono:

- n°4 mele rosse della Valtellina
- 125 gr di yogurt naturale biologico
- 80 gr di cioccolato fondente
- 50 gr di amaretti di Saronno

### Come devi fare?

1. Lavare le mele, pelarle e ricavare da ciascuna un piccolo cestino privandole di un'estremità e scavandole con uno scavino o con un cucchiaino piccolo.
2. Grattugiare il cioccolato in scaglie grossolane e sbriciolare gli amaretti di Saronno.
3. Mescolare il cioccolato e gli amaretti con lo yogurt e riempire con questo composto le cupole di mela. Decorare con poche scaglie di cioccolato.

### Quanto tempo dovrai impiegare?

Circa 15 minuti.

### Quali attrezzature ti occorrono?

- n°1 tagliere pulito
- n°1 coltello piccolo
- n°1 pela patate
- n°1 scavino
- n°4 cucchiaini piccoli per mangiare
- n°1 ciotola da cucina grande
- n°1 grattugia



## Barchette di sedano e perle di pomodoro

### Per quattro merende ti occorrono:

- 100 gr di cuore di sedano
- 100 gr di pomodorini ciliegina
- 200 gr di formaggio caprino fresco
- 40 gr di miele
- 40 gr di noci sgusciate
- Il succo di mezzo limone

### Come devi fare?

1. Lavare il sedano e i pomodorini. Tagliare il cuore di sedano in piccoli rettangoli di 3 cm di lunghezza circa. Tagliare a metà i pomodorini e svuotarli della polpa con un cucchiaino piccolo.
2. Preparare la crema aggiungendo al caprino il succo di limone, le noci sgusciate e tritate.
3. Riempire le barchette di sedano e le perle di pomodori con la crema al caprino. Aggiungere il miele e decorare con la parte restante delle noci tritate.

### Quanto tempo dovrai impiegare?

Circa 25 minuti.

### Quali attrezzature ti occorrono?

- n°1 tagliere pulito
- n°1 coltello piccolo
- n°2 cucchiaini grandi
- n°1 spremiagrumi
- n°2 cucchiaini piccoli
- n°1 ciotola da cucina grande
- n°1 vassoio per servire



## Spiedini Fantasia

### Per quattro merende ti occorrono:

- 200 gr di kiwi (n°2 kiwi)
- 100 gr di fragole
- 150 gr di mela (n°1 mela)
- 100 gr di formaggio Quartirolo Lombardo
- n°12 stuzzicadenti lunghi in legno

### Come devi fare?

1. Lavare e pulire la frutta a regola. Tagliare i kiwi e la mela in cubetti da circa 1 cm di lato. Tagliare le fragole a metà.
2. Tagliare il formaggio Quartirolo Lombardo in cubetti di circa 1 cm di lato.
3. Preparare gli spiedini alternando alla frutta i cubetti di formaggio. Disporre su un vassoio.

Questa preparazione si presta a numerose varianti utilizzando, di volta in volta, frutta diversa. Ad esempio è possibile utilizzare uva, fichi, melone o l'anguria.

### Quanto tempo dovrai impiegare?

Circa 20 minuti.

### Quali attrezzature ti occorrono?

- n°1 tagliere pulito
- n°1 coltello piccolo
- n°12 stuzzicadenti lunghi in legno
- n°2 ciotole da cucina grandi
- n°1 vassoio per il servizio

