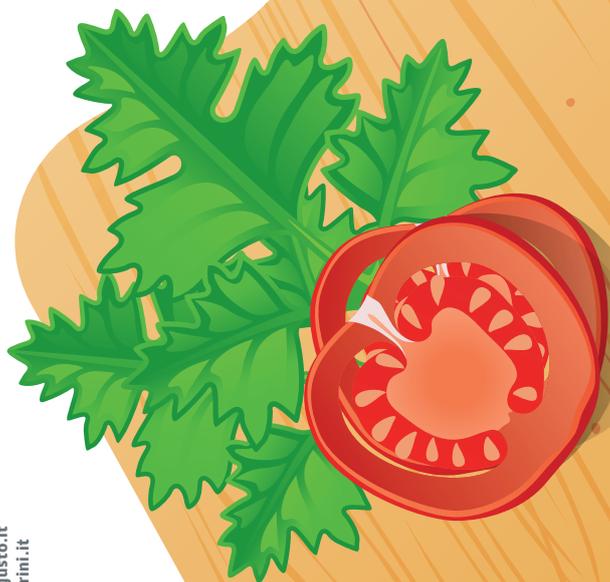


 Pellegrini



un *ricettario* da *campioni*





UN RICETTARIO DA CAMPIONI

Cosa c'è nel ricettario

Ciao sono il coach!

Spiedini di frutta al cioccolato, crema squisita di carote, involtini di prosciutto e formaggio: deliziosi, sani e facili da preparare.

Avresti voglia anche tu di imparare a cucinare? In queste pagine trovi tutte le ricette segrete del coach. Molte puoi cucinarle anche da solo, ma attenzione: un cuoco inesperto e disattento può combinare molti pasticci! Per prima cosa, perciò, leggi bene, insieme alla tua mamma, le regole da seguire per cucinare bene, senza combinare guai. Tienile sempre in mente e... BUON LAVORO!



10 regole d'oro

- 1** Non metterti mai a cucinare quando sei in casa da solo. Assicurati che ci sia in casa un adulto che ti possa aiutare e chiedigli il permesso prima di iniziare.
- 2** Prima di iniziare a lavorare, lavati accuratamente le mani (non dimenticare il sapone) e vestiti in modo adatto: chiedi alla mamma di prepararti una "tenuta da lavoro" di cotone (fatica a prendere fuoco) e facile da lavare. In ogni caso, indossa un grembiule di cotone (evita la plastica), per non sporcarti.
- 3** Per prima cosa, quando scegli una ricetta, assicurati di avere tutti gli ingredienti e gli utensili che servono per realizzarla. Preparali tutti, prima di iniziare a lavorare, in modo da averli a portata di mano quando servono.
- 4** Mentre lavori, non muoverti di scatto e pensa sempre a quello che fai. Ricorda: la calma in cucina è sempre indispensabile.
- 5** Se mentre lavori ti cade qualcosa sul pavimento, raccoglila e pulisci subito, altrimenti potresti scivolare.
- 6** Se devi tagliare qualcosa, scegli il coltello adatto (non troppo grosso né troppo piccolo) e usa sempre un tagliere: non tagliare mai nulla direttamente sul tavolo o sul piano di lavoro. Altra cosa importante: non afferrare mai i coltelli per la lama, quando li trasporti tieni la lama rivolta verso il basso e comunque, se non sei abituato a maneggiarli, chiedi aiuto a un adulto.
- 7** I fornelli sono la zona più pericolosa della cucina. Se devi usarli, avvicinarti sempre con cautela e controlla che il manico di pentole e padelle non sporga, ma sia rivolto verso il lato della cucina.
- 8** Stai molto attento a non toccare teglie o tegami caldi. Se devi infornare o sfornare qualcosa, usa sempre i guanti da forno. In ogni caso, se ti capita di scottarti, la prima cosa da fare è mettere subito la mano sotto l'acqua fredda corrente.
- 9** Quando mescoli il contenuto di una padella o di un tegame, tienili sempre ben fermi per il manico, in modo che non scivolino via.
- 10** Non abbandonare mai una pietanza sul fuoco o nel forno senza tenerla d'occhio e poi, quando hai finito, spegni tutto quanto: i fornelli, il grill, il forno...



UN RICETTARIO DA CAMPIONI

Cosa c'è nel ricettario

DELIZIE CON LA FRUTTA

- 1• Mousse di frutta pag 5
- 2• Spiedini di frutta al cioccolato pag 6
- 3• Frappè ai lamponi pag 7
- 4• Granatina al mango pag 8
- 5• Macedonia di bosco pag 9
- 6• Pesca in fiore pag 10
- 7• Risotto alle fragole pag 11
- 8• Crema di banane pag 12

DELIZIE CON LE VERDURE

- 1• Pomodori ripieni pag 14
- 2• Muesli di carote pag 15
- 3• Minestra di pomodoro pag 16
- 4• Zucchine con il tonno pag 17
- 5• Polpettine vegetariane pag 18
- 6• Uova strapazzate alle zucchine pag 19
- 7• Crema di carote pag 20
- 8• Purè di zucca pag 21

IL FORMAGGIO IN TAVOLA

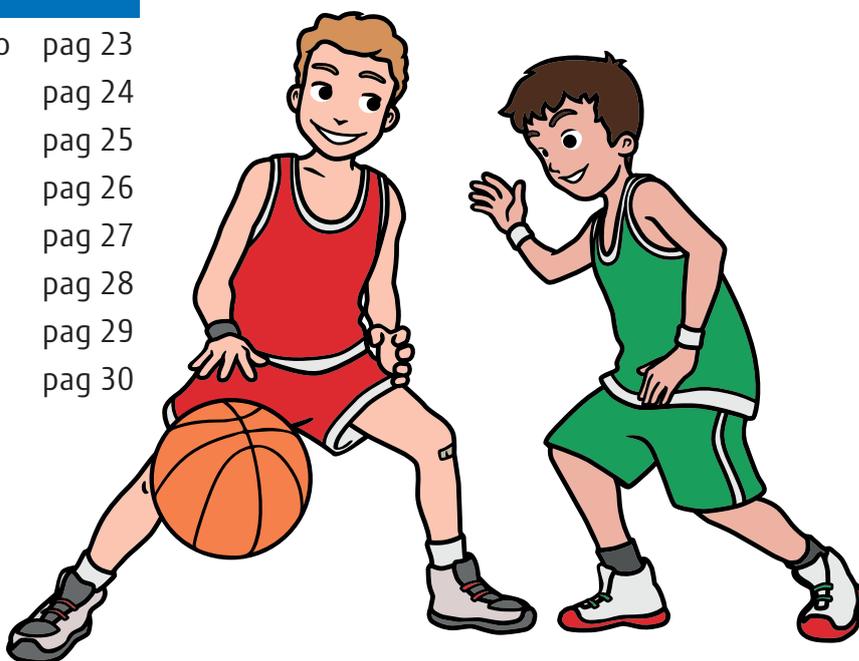
- 1• Rotolini di formaggio e prosciutto pag 23
- 2• Spiedini saporiti pag 24
- 3• Insalata di formaggio pag 25
- 4• Crostini caserecci al formaggio pag 26
- 5• Patate ripiene al formaggio pag 27
- 6• Gnocchi al formaggio pag 28
- 7• Crema di tonno e formaggio pag 29
- 8• Sfoglia al formaggio pag 30

COLAZIONE

- 1• Ciambelline intrecciate pag 32
- 2• Strudel di noci pag 33
- 3• Coppa fresca rinfrescante pag 34
- 4• Fettine di pane alla crema di frutta pag 35
- 5• Torta di pane pag 36
- 6• Frollini al cioccolato pag 37
- 7• Crema di frutta al muesli pag 38
- 8• Biscotti leggeri (senza uova) pag 39

A MERENDA CON GLI AMICI

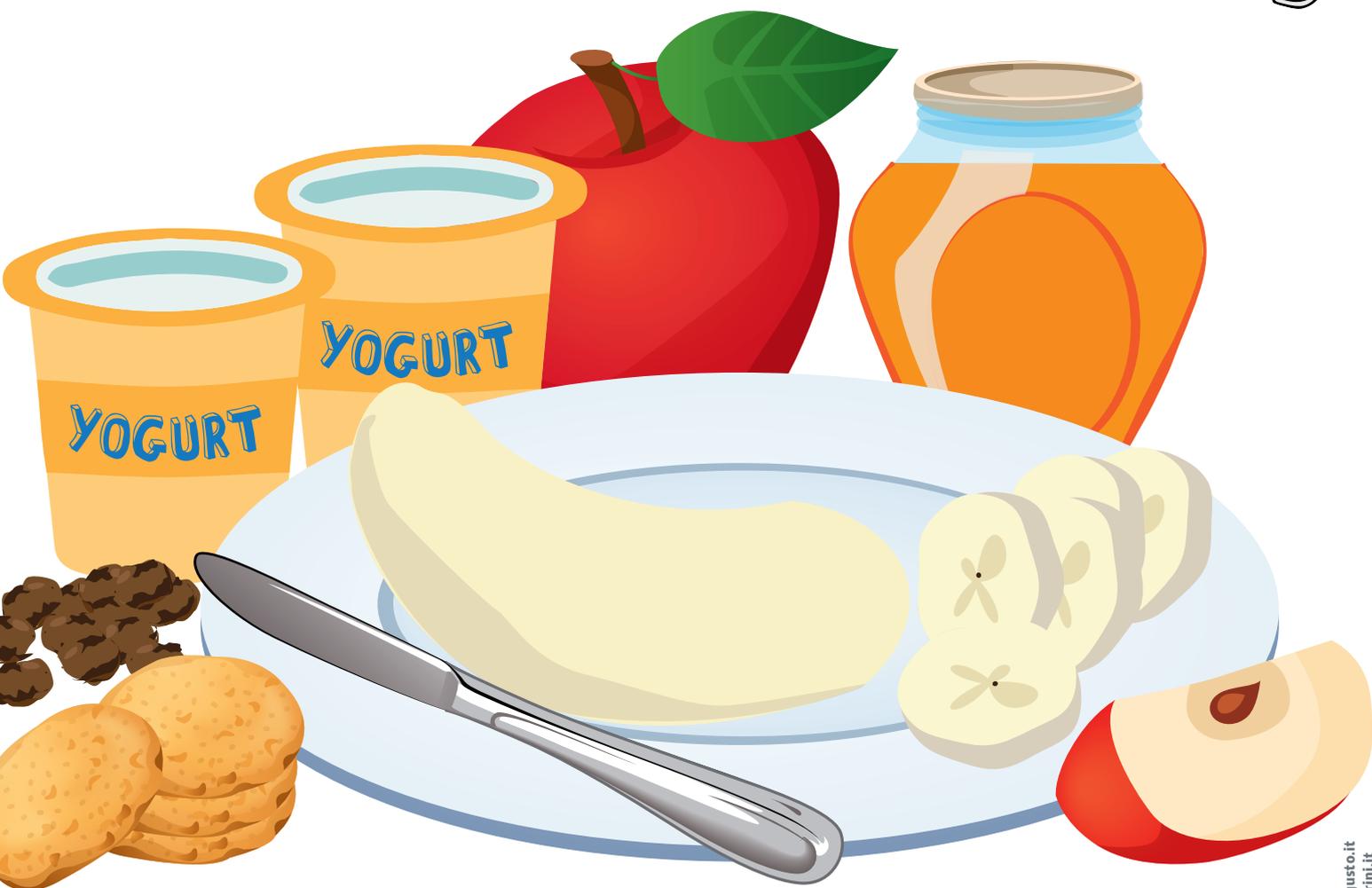
- 1• Panini al latte farciti con fragole e panna pag 41
- 2• Pan di Spagna ai frutti di bosco pag 42
- 3• Pizzette facili pag 43
- 4• Dolce di ricotta pag 44
- 5• Banane in barca pag 45
- 6• Sorbetto di agrumi pag 46
- 7• Frullato tropicale pag 47
- 8• Plumcake alle noci pag 48





Delizie con la frutta

Ci sono tante opinioni diverse sul momento della giornata più adatto per mangiare la frutta: di solito si consuma a fine pasto per "pulirsi la bocca" dicono, ma c'è chi sostiene che è meglio mangiarla prima dei pasti e chi ancora (soprattutto le maestre o le mamme!) che si potrebbe mangiare a merenda al posto della focaccia o dei cracker. Ma la cosa veramente importante è MANGIARLA la **frutta**, perché **fornisce zuccheri e tante vitamine** importantissime per crescere sani e non ammalarsi. Allora ho pensato di farti conoscere queste ricette che ti faranno fare un gran figurone e che faranno apprezzare la frutta anche ai tuo amici dai gusti più difficili o raffinati.





Delizie con la frutta

1 • Mousse alla frutta



Una volta, quando lo zucchero non era stato ancora scoperto, per dare il sapore dolce agli alimenti si usava **il miele**. Ti piace? Bene! Perché oltre a essere dolce, si digerisce molto facilmente, e ti dà anche delle vitamine utilissime, come la **vitamina A** che protegge la vista e la **vitamina C**, una vera guardia del corpo che ti difende da tanti malanni. Nel miele poi, trovi anche alcuni **sali minerali** che lo rendono ancora più nutriente.

Ingredienti per 4 persone:

4 banane
2 mele
il succo di due limoni
4 cucchiari di miele di acacia

Utensili:

1 spremiagrumi
1 cucchiaino
1 coltello
1 frullatore
1 tegamino
4 coppette

**Procedimento:**

- 1** Sbuccia le mele e le banane e tagliale a pezzetti.
- 2** Passale nel frullatore fino ad ottenere un composto omogeneo. Scalda il miele in un tegamino, a fuoco basso, e aggiungi il succo di limone.
- 3** Metti la mousse in 4 coppette e versa sopra lo sciroppo di miele e limone. Sarà un successone!



Delizie con la frutta

2 • Spiedini di frutta al cioccolato

Questa ricetta ti propone una cottura a **"bagnomaria"**. Ti spiego cosa vuol dire, ma non chiedermi perché si chiama così, non l'ho mai capito e se devo essere sincero, a me sarebbe piaciuto di più chiamarlo "bagnoenestina". In ogni modo, nel linguaggio un po' strano della cucina, la parola "bagnomaria" indica una tecnica di cottura molto delicata che si usa, soprattutto, per preparare creme e salse. L'alimento da cuocere viene messo in un recipiente sistemato dentro una pentola più grande nella quale bolle l'acqua, così si cuoce **adagio adagio** e anche il cioccolato o il burro non si rovinano.

Ingredienti per 4 persone:

2 mele
2 pere
2 banane
1 grappolo d'uva
200 g di cioccolato fondente
4 cucchiaini di nocciole sbriciolate

Utensili:

4 spiedini di legno lunghi
1 coltello
1 pentolino piccolo
1 un po' più grande per la cottura a bagnomaria
1 cucchiaio



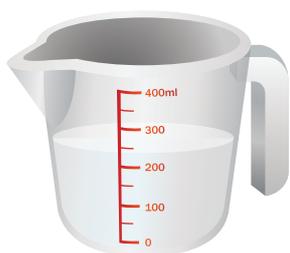
Procedimento:

- 1 Lava la frutta, tagliala a pezzetti e infilala in modo alternato negli spiedini.
- 2 Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria.
- 3 Intingi velocemente gli spiedini di frutta nel cioccolato ed estraili appena si sono ricoperti di cioccolato.
- 4 Cospargi la superficie con le nocciole sbriciolate.
Avresti mai detto che la frutta può essere così buona?



Delizie con la frutta

3 • Frappè ai lamponi



Ti propongo adesso una ricetta che contiene sia il latte che lo yogurt: un frappè! Oltre a essere buono e rinfrescante, è un alimento davvero prezioso perché abbina uno degli alimenti più completi **il latte**, agli effetti benefici dei fermenti lattici contenuti nello yogurt e alle **vitamine** dei lamponi.

Ingredienti per 4 persone:

300 ml di latte
1 yogurt ai lamponi
1 tazza di lamponi

Utensili:

1 frullatore
una bilancia o un misurino per il latte
4 bicchieri alti da frappè



Procedimento:

- 1 Metti nel frullatore tutti gli ingredienti.
- 2 Frulla ad alta velocità per 1 minuto, finché il composto non risulta omogeneo.
- 3 Servilo in bicchieri grandi.



Delizie con la frutta



4 • Granatina al mango

Ecco qui una granatina che utilizza un frutto che non tutti conoscono: **il mango**. Non è un frutto italiano, ma proviene dai paesi a **clima tropicale**. È molto buono e rinfrescante e il suo sapore ricorda un po' le nostre pesche.

Ingredienti per 4 persone:

2 manghi freschi
2 tazze di cubetti di ghiaccio

Utensili:

1 frullatore
1 tazza
1 coltello
4 bicchieri alti

**Procedimento:**

- 1** Sbuccia i manghi e tagliati a pezzetti.
- 2** Metti il ghiaccio nel frullatore e frulla finché il ghiaccio non sarà grossolanamente tritato.
- 3** Unisci il mango e frulla finché frutta e ghiaccio saranno ben amalgamanti.
- 4** Versa in bicchieri alti.



Delizie con la frutta



5 • Macedonia di bosco

Quando ti capita di andare in montagna e raccogliere i frutti di bosco, ricordati di portarne un po' a casa per preparare questa squisita macedonia.

È una vera miniera di vitamine: **vitamina A** importantissima per la vista e la pelle e **vitamina C** importante anche per mantenere i denti ben ancorati nelle loro posizioni.

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cestino di more
- 1 cestino di lamponi
- 1 cestino di mirtilli
- 1 cestino di fragole
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 limone
- 1 confezione di panna spray per i dolci

Utensili:

- 1 cucchiaino
- 1 insalatiera
- 4 coppette
- 1 spremiagrumi

**Procedimento:**

- 1 Lava i frutti di bosco, poi versali in una insalatiera.
- 2 Spremi il limone, aggiungi il succo e lo zucchero alla frutta, mescola bene ma delicatamente.
- 3 Riempi 4 coppette con la macedonia di frutti di bosco e decora con nuvole di panna montata.



Delizie con la frutta

6 • Pesca in fiore

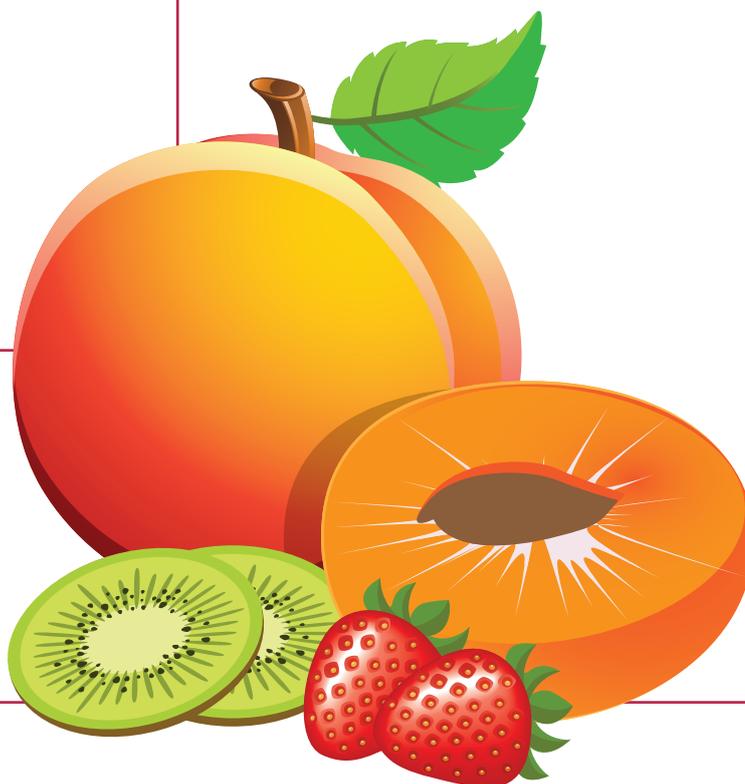
Le pesche sono frutti estivi e se vuoi consumarle negli altri periodi dell'anno devi scegliere le pesche in scatola, che sono conservate in uno sciroppo di acqua e zucchero.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 mezza pesche sciroppate
- 2 kiwi
- 4 fragole
- 4 amaretti sbriciolati
- 1 confezione di panna spray per dolci

Utensili:

- 1 coltello
- 4 piattini per frutta

**Procedimento:**

- 1 Metti al centro di ogni piattino una mezza pesca capovolta in modo da formare una cupola, poi sbuccia i kiwi e tagliali a fettine.
- 2 Lava le fragole e tagliale a fettine.
- 3 Spruzza sulla pesca la panna e aggiungi sopra la panna gli amaretti tritati.
- 4 Disponi attorno alla pesca le fettine di fragole e kiwi come se fossero i petali di un fiore.



Delizie con la frutta

7 • Risotto alle fragole

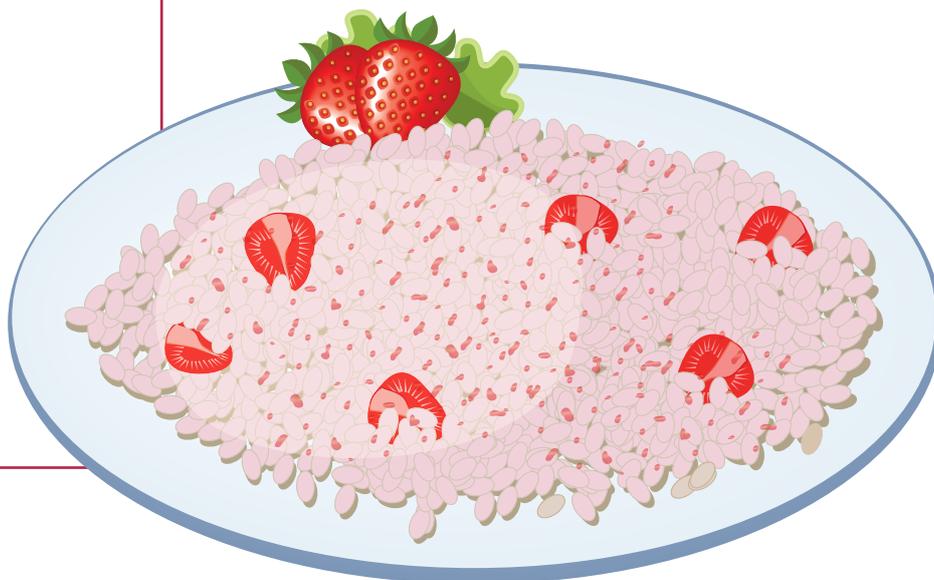
Lo sapevi che il riso si accompagna bene, oltre che con le verdure, anche con alcuni tipi di **frutta**? Il risultato è un piatto delicato ma nello stesso tempo saporito.

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso
1 cestino di fragole
50 g di burro
50 g di panna da cucina
2 tazze di brodo di dado
4 cucchiari di parmigiano

Utensili:

1 bilancia
1 casseruola
1 pentolino per il brodo
1 tazza
1 cucchiaino di legno
1 grattugia

**Procedimento:**

- 1** Lava le fragole, metti due tazze di acqua in un pentolino e quando bolle aggiungi il dado.
- 2** Fai rosolare metà delle fragole nel burro e aggiungi il riso, mescola bene e quando il riso appare rosolato aggiungi il brodo.
- 3** Fai cuocere per 15 minuti mescolando continuamente. A cottura ultimata aggiungi le fragole rimanenti e la panna e lascia riposare.
- 4** Aggiungi il parmigiano e servi in tavola.



Delizie con la frutta

8 • Crema di banane

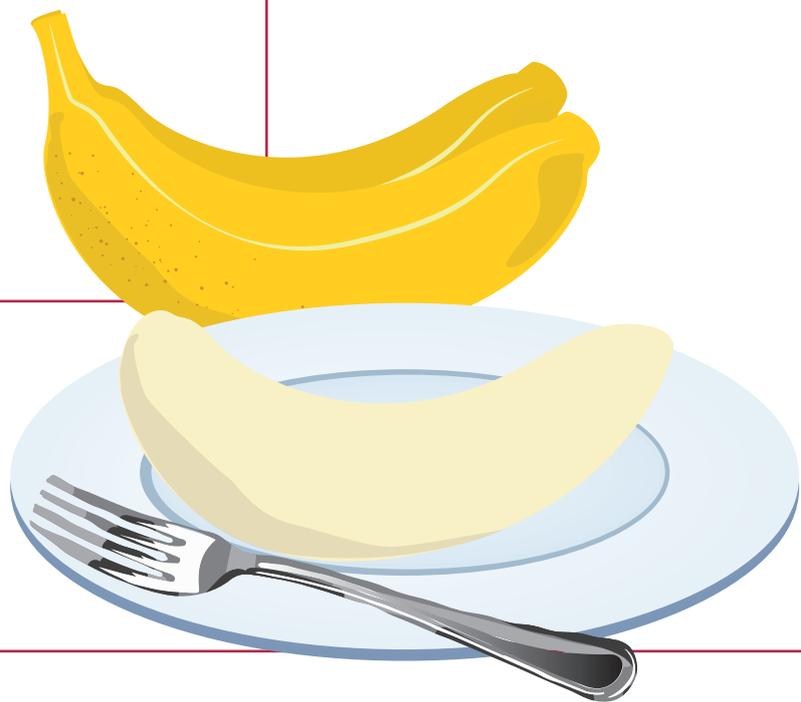
Prova questa crema, si ottiene sì con le banane, ma è arricchita con formaggio che, come tu ben sai, è un alimento molto **ricco di calcio** e che rinforza le ossa.

Ingredienti per 4 persone:

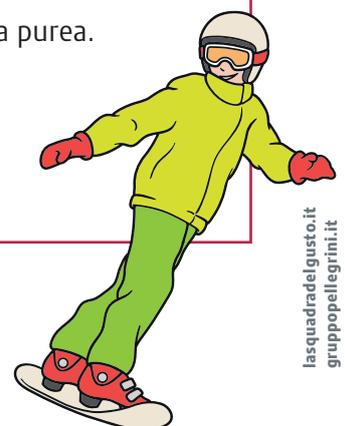
4 banane mature
250 g di formaggio da spalmare
2 cucchiai di succo di limone
2 cucchiari di latte
2 cucchiaini di miele di acacia
2 cucchiari di cocco grattugiato

Utensili:

1 forchetta
1 cucchiaio
1 spremiagrumi
1 una ciotola grande

**Procedimento:**

- 1** Sbuccia le banane e schiaccia con una forchetta in una ciotola, fino ad ottenere una purea.
- 2** Mescola il formaggio con il succo di limone e il latte, aggiungi il miele e le banane.
- 3** Amalgama la crema molto bene e mettila in frigorifero a rassodare.





Delizie con le verdure

Fin da piccolo mia mamma mi diceva di mangiare tante verdure perché sono importanti per crescere sano e forte. Scommetto che lo dicono anche a te!
Mangiare verdure è davvero importante perché danno tanti **sali minerali** che aiutano il tuo corpo a funzionare bene e contengono anche la **fibra** che aiuta l'intestino a funzionare bene. Non capisco perché, ma alcuni bambini sono convinti, senza magari averle mai assaggiate, che le verdure non siano molto buone. Lo pensi anche tu? Ti sbagli! Di verdure ne esistono talmente tante che certamente qualcuna che ti piace la troverai di sicuro...





Delizie con le verdure

1 • Pomodori ripieni



Questa ricetta è molto saporita e piace soprattutto ai golosi di salsiccia (per fortuna è fatta con carne di maiale!). I pomodori fanno da "piattino" alla carne e le danno un gusto davvero speciale e delicato. Inoltre, ricordati che i pomodori sono preziosi per il loro alto contenuto di **potassio**, un sale che ti aiuta a vincere la fatica.

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori maturi
200 g di salsiccia macinata
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Utensili:

1 forchetta
1 cucchiaino
1 spremiagrumi
1 ciotola grande

**Procedimento:**

- 1 Cuoci la carne macinata, utilizzando una padella antiaderente, per una decina di minuti, mescolando continuamente.
- 2 Fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 250°C.
- 3 Lava i pomodori, taglia orizzontalmente un coperchio nella parte superiore di ogni pomodoro e svuotane l'interno aiutandoti con un cucchiaino.
- 4 Dividi la carne in quattro porzioni; riempi ogni pomodoro con una porzione di carne e con un cucchiaino comprimila delicatamente.
- 5 Sistema i pomodori così preparati in una pirofila unta d'olio avendo cura di ricoprire i pomodori con il cappello tagliato in precedenza.
- 6 Versa un filo di olio su ogni pomodoro, metti in forno e cuoci per 20 minuti circa.



Delizie con le verdure



2 • Muesli di carote

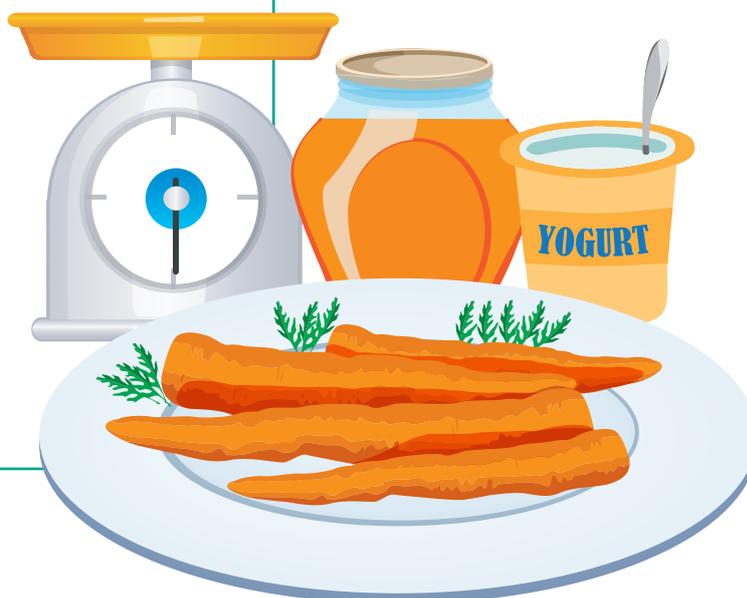
Le carote sono importanti perché contengono tanta **vitamina A**, fondamentale per la vista e per la crescita. Ultimamente, e sempre più spesso, le carote non vengono utilizzate solo come semplici verdure ma si trovano come ingrediente di molte ricette o di fantastici dolci.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carote grandi
- 2 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiai di zucchero o miele
- 4 cucchiai di yogurt bianco
- 4 cucchiai di fiocchi di avena
- 250 ml di latte
- 2 cucchiai di uvetta

Utensili:

- 1 grattugia per carote
- 1 spremiagrumi
- 1 sbucciapatate
- 1 cucchiaio
- 1 bilancia
- 1 ciotola grande

**Procedimento:**

- 1 Sbuccia le carote, lavale, grattugiale e bagnale con il succo di limone.
- 2 Mescola in una ciotola il miele con lo yogurt, l'uvetta e i fiocchi di avena.
- 3 Aggiungi le carote e per ultimo il latte.



Delizie con le verdure

3 • Minestra di pomodoro



La maggior parte dei bambini solitamente non apprezza troppo le minestre, ma questa che ti propongo è davvero diversa: ha il buon sapore del **pomodoro** e, nello stesso tempo è leggera e digeribile, io ne sono ghiotto! Provala anche tu.

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cipolla
- 2 scatole di pelati
- 3 tazze di brodo di dado
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di zucchero
- 4 cucchiaini di panna da cucina
- 4 cucchiaini di formaggio parmigiano
- olio, sale, pepe

Utensili:

- 1 coltello
- 1 pentola a bordi alti
- 1 passino
- 1 ciotola
- 1 forchetta
- 1 piatto
- 1 tazza
- 1 pentolino per il brodo

**Procedimento:**

- 1 Taglia la cipolla a dadini e soffriggila in poco olio extra vergine di oliva in una pentola a bordi alti.
- 2 Apri le scatole di pelati e mettili a sgocciolare in un passino, avendo cura di raccogliere il succo in una ciotola.
- 3 Schiaccia con una forchetta i pelati (in un piatto) e versali nella pentola insieme al loro sugo.
- 4 Fai bollire tre tazze di acqua e aggiungi il dado, otterrai così del brodo.
- 5 Versa nella pentola anche il brodo, il concentrato di pomodoro, il sale, il pepe e lo zucchero e fai cuocere per 30 minuti.
- 6 Aggiungi la panna e il parmigiano e porta in tavola.



Delizie con le verdure

4 • Zucchine col tonno

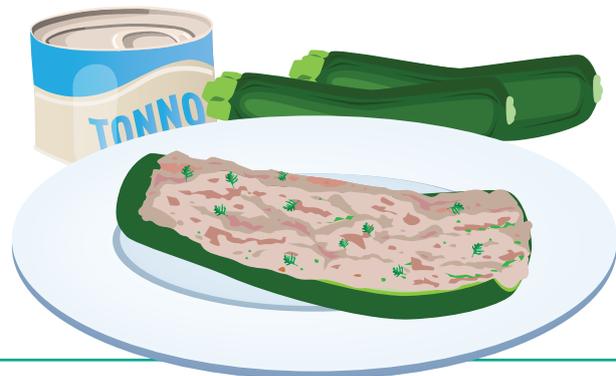
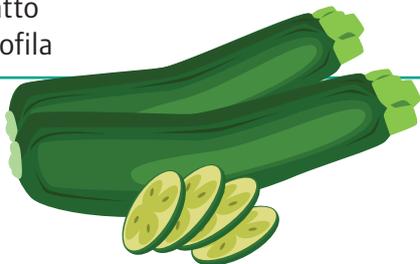
Voglio suggerirti una ricetta con la quale farai contenti mamma e papà, perché ti vedranno mangiare della verdura: il segreto sta nel fatto che è un piatto in cui quasi non ci si accorge della sua presenza. Fa anche molto bene, perché abbina le virtù delle **zucchine** (contengono **potassio**, **fosforo**, **vitamine A e C**) alle proteine del **tonno**.

Ingredienti per 4 persone:

4 grosse zucchine
300 g di tonno in scatola
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 tazza di latte
1 bicchiere di brodo vegetale
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
la mollica di due panini
sale

Utensili:

1 mezzaluna
1 tagliere
1 forchetta
1 coltello
1 cucchiaino
1 tazza
1 pentolino
1 piatto
1 pirofila

**Procedimento:**

- 1** Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno, scaldalo a 180°C.
- 2** Apri la scatola di tonno e sgocciolalo dall'olio.
- 3** Trita il prezzemolo su un tagliere con la mezzaluna; poi, in un piatto sbriciola il tonno con un forchetta e amalgamalo con il prezzemolo, la mollica, una presa di sale e un cucchiaino di parmigiano.
- 4** Lava e spunta le zucchine e tagliale a metà per il lungo; svuotale lasciando un bordo di tre millimetri.
- 5** Riempi le zucchine con il tonno e sistemale in una pirofila, cospargile con il resto del parmigiano e un filo d'olio.
- 6** Fai bollire una tazza di acqua e aggiungi un dado. Con il brodo ottenuto bagna le zucchine e metti in forno caldo a 180°C per 40 minuti.



Delizie con le verdure



5 • Polpettine Vegetariane

Queste polpettine sono la mia passione! Sono polpette speciali, infatti non contengono carne ma **latticini** (formaggio e ricotta). Tante **proteine** quindi, provenienti dai formaggi, e **sali minerali** contenuti nelle zucchine uniti in un gusto delicato ma deciso.

Ingredienti per 4 persone:

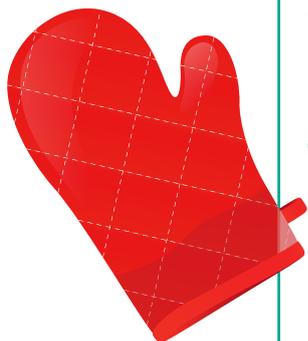
250 g di ricotta
2 uova
100 g di emmental grattugiato
4 zucchine
½ tazza di pan grattato
4 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di olio
sale

Utensili:

1 terrina
1 teglia antiaderente
1 grattugia
1 tazza
1 mezzaluna
1 cucchiaino
1 pentola
1 forchetta
guanti da forno

**Procedimento:**

- 1** Fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 200° C e poi procedi nella preparazione delle polpettine.
- 2** Scalda dell'acqua in una pentola e, appena bolle, aggiungi le zucchine. Lessale per 15 minuti circa, poi scolale e schiacciale con una forchetta.
- 3** Mescola in una terrina la ricotta, l'emmental grattugiato, il pan grattato, le uova, il prezzemolo tritato e le zucchine. Aggiungi un pizzico di sale e mescola ancora.
- 4** Aiutandoti con le mani, forma con il composto ottenuto delle polpettine rotonde. Disponile in una teglia antiaderente leggermente unta di olio e con l'aiuto di un adulto inforna.
- 5** Fai cuocere per 20 minuti, fino a quando le polpette hanno assunto un colore dorato.





Delizie con le verdure

6 • Uova strapazzate alle zucchine

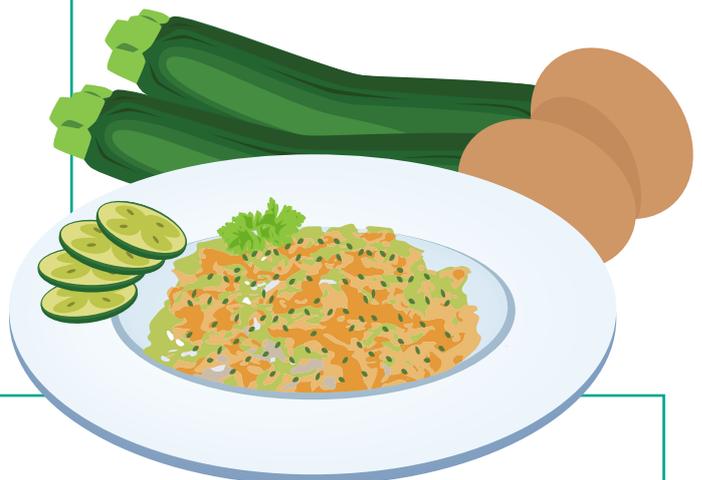
Ti voglio confidare un segreto: non sono mai riuscito a cucinare una frittata. Quante figuracce al momento di girarla! Questa ricetta invece è un vero portento, ti permetterà di cucinare delle uova senza combinare grossi guai. E poi le zucchine danno davvero un gusto molto gradevole.

Ingredienti per 4 persone:

4 uova
3 zucchine
1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio
20 g di parmigiano grattugiato
½ bicchiere di latte
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
origano, sale

Utensili:

1 coltello
1 pentola antiaderente
1 bicchiere
1 ciotola
1 forchetta
1 grattugia
1 cucchiaio di legno
1 cucchiaio

**Procedimento:**

- 1** Lava le zucchine e tagliale a fettine molto sottili.
- 2** Sbuccia la cipolla e taglia anch'essa a fettine sottili.
- 3** Lava il gambo di sedano e, utilizzando solo la parte più tenera, taglialo a dadini.
- 4** Metti nella padella antiaderente 2 cucchiaini di olio e fai rosolare lo spicchio d'aglio, aggiungi un bicchiere di acqua e le verdure e fai cuocere per 15 minuti a fiamma bassa.
- 5** Rompi le uova in una ciotola e, con una forchetta, sbattile assieme al latte e al formaggio; aggiungi un po' di sale e mescola bene.
- 6** Versa il composto ottenuto nella pentola e, con un cucchiaio di legno, mescola continuamente. Spegni la fiamma quando le uova sono ancora morbide e aggiungi un po' di origano prima di servire.



Delizie con le verdure

7 • Crema di carote

Avrai sentito dire dagli adulti che è importante mangiare molte carote perché sono verdure ricche di **vitamina A** importante per una buona vista e **potassio**. Questa è una ricetta per palati fini: assaggiala e scoprirai un modo sicuramente diverso per consumarle.

Ingredienti per 4 persone:

4 carote
2 cucchiaini di cipolla tritata finissima
1 tazza di brodo vegetale
3 cucchiaini di ricotta
un pizzico di sale

Utensili:

1 pentola
1 coltello
1 pentolino per il brodo
1 tazza
1 frullatore
1 colino

**Procedimento:**

- 1 Fai appassire in una pentola la cipolla con un po' di acqua.
- 2 Lava, raschia e taglia a pezzetti le carote e aggiungile alla cipolla.
- 3 Prepara il brodo facendo bollire una tazza di acqua e aggiungendovi un dado vegetale; copri con il brodo le carote e lasciale cuocere finché non saranno tenere.
- 4 Scola le carote e mettile nel frullatore assieme alla ricotta e ad un pizzico di sale, frulla fino ad ottenere una crema.



Delizie con le verdure



8 • Purè di zucca

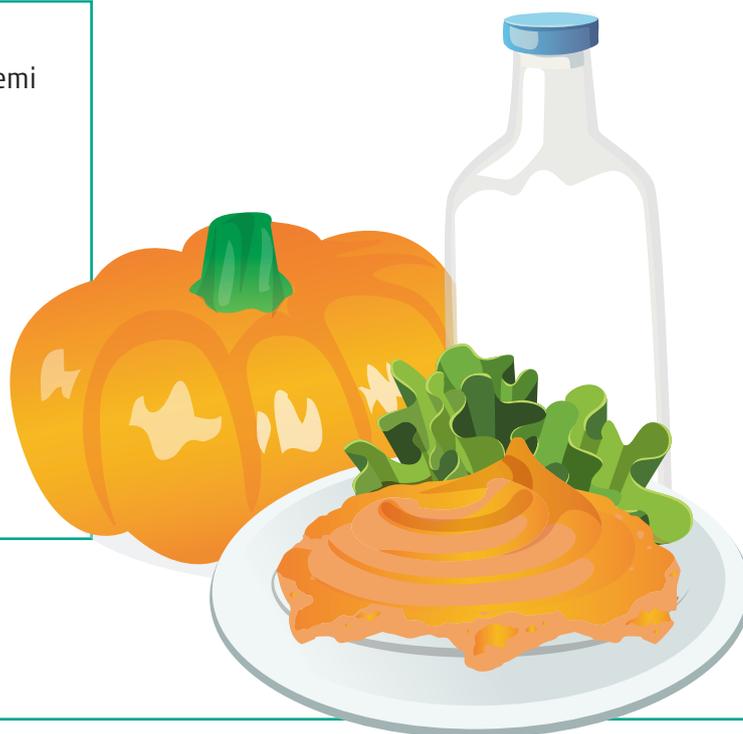
Non esiste solo il purè di patate. Certo, quello piace a tutti, ma ci sono altre verdure con le quali si possono ottenere favolosi purè. Quello che ci tengo a farti conoscere è a base di **zucca**, e oltre ad avere uno splendido color arancione e a essere un cibo molto particolare e molto gradevole, contiene tanto **calcio** di cui sono ricchi sia il latte che la zucca, ma anche **fosforo** e **vitamina A** tipici della zucca.

Ingredienti per 4 persone:

600 g di zucca già privata della buccia e dei semi
½ bicchiere di latte
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 pizzico di sale

Utensili:

1 coltello
1 bicchiere
1 cucchiaino
1 casseruola
1 colino
1 frullatore

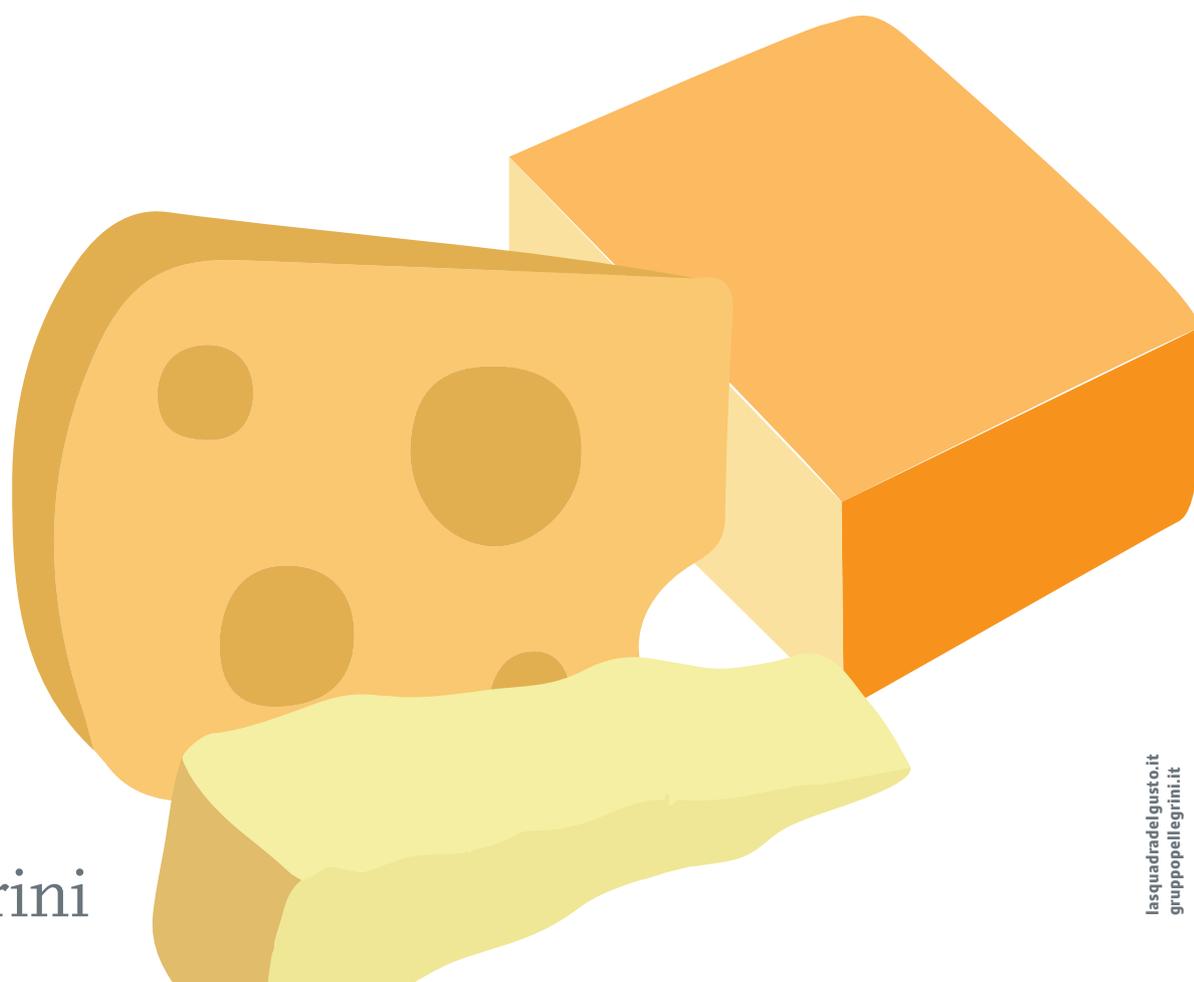
**Procedimento:**

- 1 Taglia la zucca a dadi, mettila in una casseruola con un po' d'acqua e falla cuocere per 10 minuti.
- 2 Scolala bene e frullala. Rimettila nel tegame con il latte il sale e il parmigiano e amalgama bene.



Il formaggio in tavola

Devi sapere che il formaggio è un alimento davvero speciale! Sì, è vero: qualche formaggio ha un odore un po' forte (c'è anche chi dice che puzza) e mi è capitato di vedere spesso dei bambini tapparsi il naso, storcere la bocca e scappare letteralmente di fronte a un taleggio o un gorgonzola. Non so se anche tu ti comporti così, comunque tranquillizzati perché per fortuna esistono talmente tanti tipi di formaggio che anche i nasi più delicati come il tuo possono trovarne qualcuno di loro gradimento. Devi sapere che il formaggio è un alimento importantissimo per i bambini che, come te, devono crescere: ti dà tanta **energia**, è digeribile, contiene tante **proteine**, **vitamine** e **sali minerali**, soprattutto il **calcio** che serve per avere ossa e denti forti. Sai che il formaggio è ottimo anche per cucinare? Ti garantisco un vero successo con queste ricette, facili da preparare e gustosissime, tutte a base di formaggio.





Il formaggio in tavola



1 • Rotolini di formaggio e prosciutto

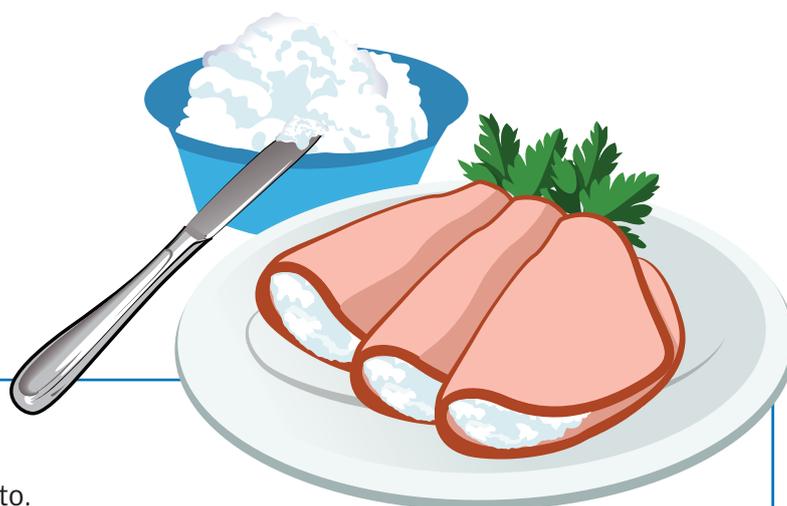
Questi rotolini, oltre ad essere semplici, rapidi e divertenti da preparare possono essere proposti al posto della carne; infatti, le loro **proteine** equivalgono infatti a quelle di una bistecca. E ti do anche una bella dritta: puoi prepararli prima e servirli come antipasto, vedrai che successo.

Ingredienti per 4 persone:

2 fette di prosciutto cotto
250 g di formaggio fresco da spalmare

Utensili:

1 coltello
1 foglio di alluminio
1 piatto di portata



Procedimento:

- 1 Leva la parte grassa dalle fette di prosciutto.
- 2 Spalma abbondantemente le fette di prosciutto con il formaggio.
- 3 Arrotola le fette in modo da formare un cilindro.
- 4 Avvolgi in un foglio di alluminio i cilindri ottenuti e mettili in frigo per almeno due ore.
- 5 Taglia ogni rotolo a rondelle e adagiale su un piatto di portata.



Il formaggio in tavola

2 • Spiedini saporiti

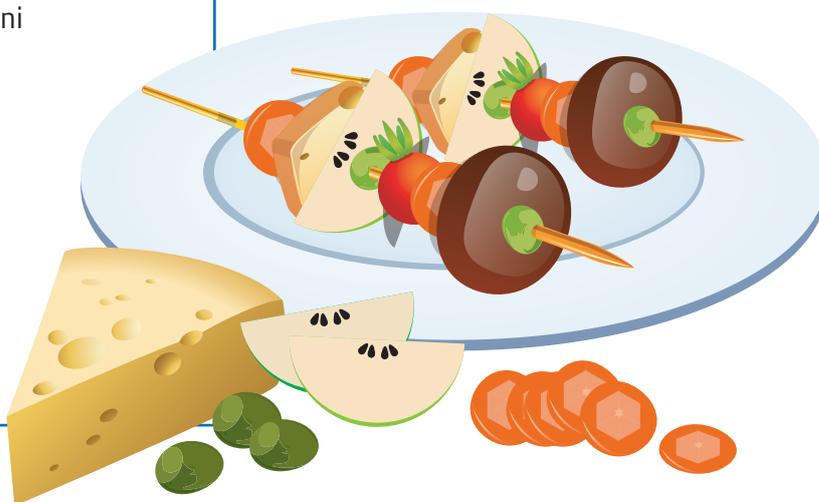
Se vuoi stupire i tuoi invitati, prepara per loro questi spiedini: sono davvero incredibili e farai anche la figura di un esperto nutrizionista! Sono composti dagli ingredienti più svariati e riescono ad abbinare alimenti ricchi di proteine, come prosciutto e formaggio, alle verdure e alla frutta, ricche di vitamine e sali minerali. In quanto al gusto... assaggiali e mi saprai dire.

Ingredienti per 4 persone:

100 g di prosciutto cotto tagliato a dadoni
150 g di emmental tagliato a tocchetti
2 mele verdi
2 carote
8 pomodorini ciliegina
8 olive verdi

Utensili:

4 stecchini lunghi da spiedino
1 coltello
1 pelapatate



Procedimento:

- 1 Taglia il prosciutto e il formaggio a dadoni, pela le carote, lavale e tagliale a rondelle, sbuccia le mele e tagliale a fettine, lava i pomodorini.
- 2 Prendi uno spiedino e infila un'oliva, un tocchetto di prosciutto, una fettina di mela, un pomodorino, il formaggio e una fettina di carota, ripeti la sequenza fino a riempire ogni spiedino.



Il formaggio in tavola

3 • Insalata di formaggio

So che la parola insalata fa inorridire alcuni bambini. Ma tu non ti fermare di fronte alle parole, perché dopo aver letto la ricetta scoprirai che questa è un'insalata un po' particolare. L'unica verdura contenuta è la cipolla, gli altri sono alimenti derivati del latte, tutti ingredienti molto rinfrescanti e quindi particolarmente indicati nei mesi estivi.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di formaggio tipo latteria
200 g di uva
1 cipolla
250 g di yogurt
1 cucchiaio di succo di limone
1 pizzico di sale
1 pizzico di zucchero

Utensili:

1 coltello
1 cucchiaio
1 terrina
1 spremiagrumi



Procedimento:

- 1 Taglia il formaggio a dadini, monda la cipolla e taglia anch'essa a dadini piccoli.
- 2 Sistema il formaggio, la cipolla e l'uva lavata in una terrina.
- 3 Mescola lo yogurt con il succo di limone, aggiungi il sale e lo zucchero e condisci con questa salsa la tua insalata.
- 4 Lascia riposare per mezz'ora prima di servire.



Il formaggio in tavola



4 • Crostini caserecci al formaggio

È proprio vero che il formaggio è un alimento molto versatile. Oh, che paroloni! - dirai tu - ma tranquillizzati, ti spiego subito cosa vuol dire: significa che il formaggio può essere usato in tantissimi modi e ci puoi fare veramente di tutto persino il gelato! Questi crostini ne sono un esempio e ti permetteranno di fare bella figura in varie occasioni: li puoi servire come antipasto, come secondo o anche come una merenda un po' originale.

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pane pugliese
4 cucchiaini di maionese
4 cipolline
100 g di emmental

Utensili:

1 coltello
1 cucchiaino
1 grattugia
1 teglia
guanti da forno



Procedimento:

- 1 Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 200°C.
- 2 Spalma sulle fette di pane un leggero strato di maionese e sistemale su una teglia da forno.
- 3 Mondale le cipolline, tagliale a fettine sottili e distribuiscile sulle fette di pane.
- 4 Grattugia il formaggio e cospargilo sul pane.
- 5 Metti la teglia in forno e lascia gratinare i crostini finché non diventano ben dorati.



Il formaggio in tavola



5 • Patate ripiene al formaggio

Questa ricetta è una vera opera d'arte, un piacere per il gusto e per la vista. Provala anche tu e mi saprai dire. Oltretutto, questo piatto fornisce molti nutrienti: le patate offrono i **carboidrati**, il formaggio apporta le **proteine**, i **sali minerali** (soprattutto il calcio) e le **vitamine**. Cosa pretendi di più?

Ingredienti per 4 persone:

4 patate di media grandezza
8 cucchiaini di parmigiano grattugiato
100 g di panna da cucina

Utensili:

1 pirofila poco profonda
guanti da forno
1 coltello
1 cucchiaino
1 ciotola
1 forchetta
1 grattugia

**Procedimento:**

- 1** Fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C, prima di iniziare la preparazione della ricetta.
- 2** Punzecchia con la forchetta le patate e sistemale nella pirofila; cuoci in forno per circa 15 minuti, poi, indossando i guanti, estrai la pirofila dal forno e lascia raffreddare le patate.
- 3** Taglia con il coltello la parte superiore delle patate e scava la parte interna, aiutandoti con il cucchiaino.
- 4** Metti la polpa estratta in una ciotola, aggiungi 4 cucchiaini di parmigiano e la panna, riempi le patate con il composto ottenuto e sistemale nella pirofila.
- 5** Cuoci in forno per 20 minuti, finché saranno ben dorate.



Il formaggio in tavola

6 • Gnocchi al formaggio

Ho saputo che molti bambini sono ghiotti di gnocchi, è vero? Allora perché non provare questa ricetta? Devi sapere che gli gnocchi di patate, pur essendo un piatto che fornisce tanta energia sono allo stesso tempo molto digeribili; se poi le condisci con una salsa a base di formaggio, avrai anche le **proteine** che servono per la tua crescita e potrai dire a tutti che questo è un primo piatto non solo gustoso, ma anche completo.

Ingredienti per 4 persone:

700 g di gnocchi di patate
200 g di ricotta
100 g di gorgonzola dolce
30 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di latte
sale

Utensili:

1 casseruola
1 cucchiaio
1 coltello
1 grattugia
1 pentola capace per cuocere gli gnocchi
1 schiumarola



Procedimento:

- 1 Stempera, in una casseruola, a fuoco lento, la ricotta, il gorgonzola tagliato a tocchetti, il latte e il formaggio grattugiato, amalgama bene fino ad ottenere una crema liscia.
- 2 Porta a bollore abbondante acqua, aggiungi un pugno di sale e butta gli gnocchi.
- 3 Man mano che vengono a galla, scolali con una schiumarola e condiscili con la crema che hai preparato.



Il formaggio in tavola

7 • Crema di tonno e formaggio

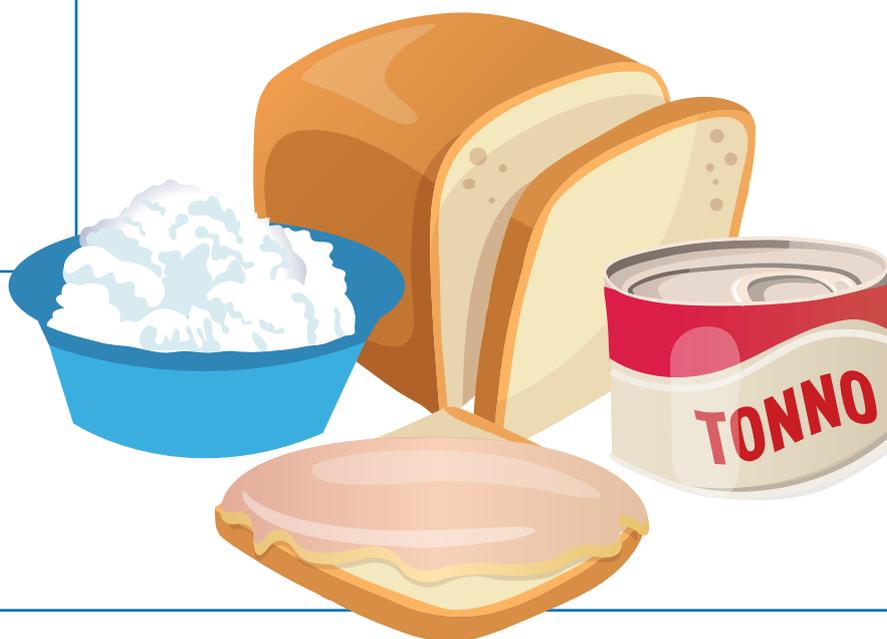
Pesce e formaggio? Certi abbinamenti potranno sembrarti strani, ma sicuramente dopo averli provati ne sarai entusiasta. Ecco una ricetta che può sostituire la classica "fettina" di carne senza problemi. Il tonno e il formaggio, proprio come la carne, ti danno infatti tante **proteine**.

Ingredienti per 4 persone:

125 g di formaggio fresco da spalmare
80 g di tonno sott'olio
2 acciughe
8 fette di pan carrè

Utensili:

1 frullatore
1 cucchiaio
1 coltello per spalmare la crema

**Procedimento:**

- 1 Sgocciola il tonno dall'olio della scatoletta, mettilo nel frullatore insieme al formaggio e alle acciughe e frulla il tutto per due minuti, fino ad ottenere una crema omogenea.
- 2 Spalma la crema sul pane.



Il formaggio in tavola

8 • Sfoglia al formaggio

Poca fatica e grandi risultati... fosse sempre così! Con questa sfoglia al formaggio riceverai sicuramente i complimenti di tutti i fortunati che l'avranno assaggiata. E se per caso ne dovesse avanzare, non ti preoccupare: come la maggior parte delle torte salate, anche la sfoglia al formaggio ha il vantaggio di poter essere conservata per qualche giorno in frigorifero.

Ingredienti per 4 persone:

1 confezione di pasta sfoglia fresca
300 g di crescenza
1 cucchiaio di pan grattato

Utensili:

1 teglia da forno
1 foglio di carta da forno
1 coltello
guanto da forno

**Procedimento:**

- 1 Prima di iniziare la preparazione fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C.
- 2 Stendi la pasta sfoglia su una teglia ricoperta di carta da forno e cospargila di pan grattato.
- 3 Taglia la crescenza a dadini e disponila sulla sfoglia in modo uniforme.
- 4 Solleva i bordi della pasta sfoglia in modo che durante la cottura non si abbia fuoriuscita del formaggio fuso. Inforna per 15 minuti a 180 °C





Colazione

Sono sicuro che al mattino, quando la mamma ti chiama, preferiresti rimanere a letto ancora qualche minuto e poi, magari, salteresti la colazione per non fare tardi a scuola. Eppure, ne sono altrettanto sicuro, la mamma ti avrà spiegato tante volte che la colazione è **molto importante!** Ha ragione. Non imitare le cattive abitudini di certi adulti che al mattino non mangiano niente o si limitano a bere un caffè. La prima colazione è un vero e proprio pasto (anche se si mangia un po' meno rispetto al pranzo e alla cena) ed è fondamentale perché ti dà l'energia necessaria per affrontare la mattinata scolastica con attenzione e senza stanchezza. Ti aiuta a "**scaldare il motore e partire in quarta**". Oltre alle ricette per una colazione tradizionale voglio suggerirti qualcosa di diverso, ricette di cose molto buone, che renderanno più piacevole il risveglio al mattino.





Colazione



1 • Ciambelline intrecciate

Scommetto che quando avrai assaggiato queste ciambelline chiederai alla mamma di poterle preparare molto spesso. Sono l'ideale per la prima colazione, sia imbevute nel latte, sia mangiate da sole, inoltre sono un ottimo carburante: danno **tanta energia** e, nello stesso tempo, assicurano una certa dose di **proteine** e **grassi**.

Ingredienti per 4 persone:

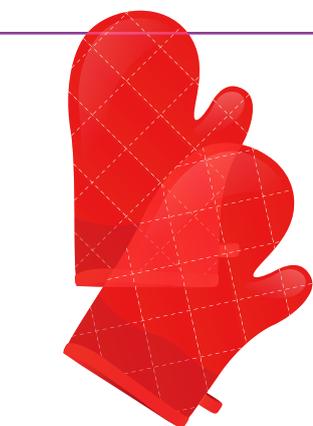
270 g di farina
2 uova
35 g di zucchero
12 g di lievito di birra
6 cucchiaini di latte
½ limone
1 noce di burro

Utensili:

1 cucchiaino
1 ciotola
1 panno di cotone
1 teglia da forno
1 grattugia
1 pennello
quanto da forno

**Procedimento:**

- 1 Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C .
- 2 Fai sciogliere il lievito in 2 cucchiaini di latte, unisci 100 g di farina e lavora l'impasto fino a che non otterrai un panetto. Mettilo in una ciotola e coprilo con un panno, poi sistemalo in un luogo tiepido e lascialo lievitare.
- 3 Metti il panetto lievitato sul tavolo e aggiungi il resto della farina, un uovo, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e il resto del latte.
- 4 Lavora la pasta, raccoglila a palla, coprila con un panno e lasciala lievitare finché raggiunge il doppio del volume iniziale.
- 5 Dividi la pasta in alcuni cilindretti e, utilizzandone due per volta, forma degli intrecci e chiudili ad anello.
- 6 Disponi le ciambelline sulla teglia imburata e infarinata. Sbatti l'uovo rimasto, e spennella le superfici delle ciambelline.
- 7 Inforna a 180°C per 30 minuti.





Colazione

2 • Strudel di noci

Se ti piace cambiare e sei disposto a provare qualcosa di diverso, ti propongo questo strudel un po' particolare: non è a base di mele, ma contiene ricotta e una certa quantità di **noci**. Queste ultime, come tutta la frutta secca, forniscono una buona quantità di **lipidi** e sono ricche di utili **sali minerali**, come il **potassio**, il **calcio**, il **fosforo** e il **magnesio**.

Ingredienti per 4 persone:

1 confezione di pasta sfoglia fresca
350 g di ricotta
250 g di noci macinate
1 cucchiaio di miele
2 tuorli di uovo
1 cucchiaio di latte
2 cucchiari di zucchero al velo

Utensili:

1 cucchiaio
1 terrina
1 teglia
1 foglio di carta da forno
guanto da forno

**Procedimento:**

- 1 Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C.
- 2 Lavora la ricotta in una terrina con i tuorli, le noci, il miele e il latte.
- 3 Stendi la pasta sfoglia sulla carta da forno; disponi il ripieno sopra la sfoglia e arrotolala, schiacciando bene le estremità in modo che non escano parti di ripieno.
- 4 Spolvera con lo zucchero a velo la superficie dello strudel, disponilo su una teglia da forno e inforna a 180°C per 40 minuti.



Colazione

3 • Coppa fresca rinfrescante

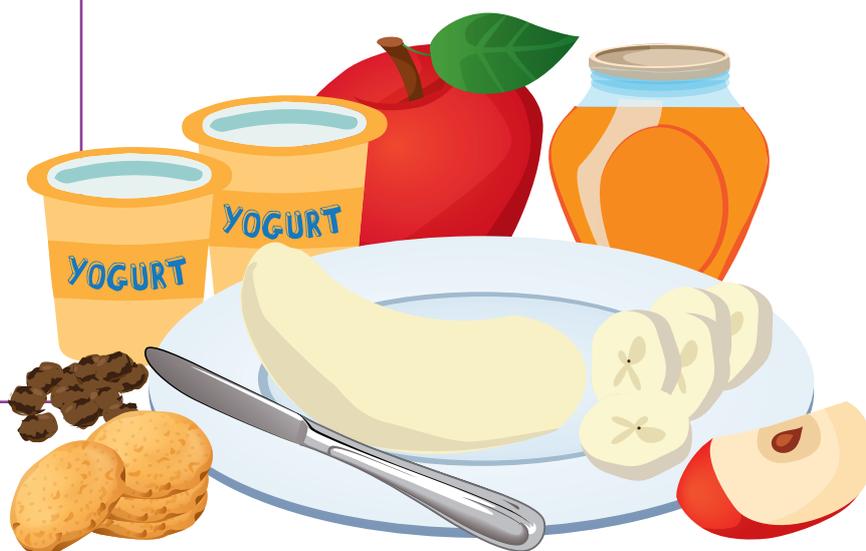
C'è chi, anche di mattino, non vuole saperne di bevande calde e preferisce mangiare qualcosa di fresco. Questa preparazione è quello che ci vuole e rappresenta una prima colazione un po' diversa dal solito. Te la consiglio soprattutto nei mesi estivi, è gustosa, **energetica** e nello stesso tempo rinfrescante.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 vasetti di yogurt bianco
- 2 mele tagliate a dadini
- 2 banane tagliate a rondelle
- 1 manciata di uvetta
- 2 cucchiaini di miele di acacia
- 4 biscotti secchi.

Utensili:

- 1 cucchiaino
- 1 insalatiera
- 1 coltello
- 4 ciotole

**Procedimento:**

- 1 Versa in una insalatiera lo yogurt e amalgamalo bene con il miele.
- 2 Sbuccia le mele e le banane e tagliale a dadini e a rondelle sottili.
- 3 Aggiungi le mele, le banane e l'uvetta allo yogurt.
- 4 Disponi il tutto in 4 ciotole e inserisci in ognuna un biscotto.



Colazione

4 • Fettine di pane alla crema di frutta

Se ti stai stancando della solita marmellata o del miele, puoi provare questa crema da spalmare sul pane al mattino. Ha un sapore molto gradevole e delicato e, oltre alla giusta quantità di energia, la presenza di un derivato del latte come la **ricotta** ti assicura una buona dose di **calcio** e altri **sali minerali**.

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pane integrale
60 g di ricotta
1 banana
1 cucchiaino di marmellata di frutti di bosco,
2 cucchiaini di pinoli

Utensili:

1 coltello
1 ciotola
1 cucchiaio

**Procedimento:**

- 1 Sbuccia la banana e tagliala a fettine, poi mettile in una ciotola e schiaccia con una forchetta.
- 2 Aggiungi la ricotta, la marmellata e i pinoli e mescola bene con un cucchiaio tutti gli ingredienti.
- 3 Spalma la crema ottenuta sulle fette di pane.



Colazione



5 • Torta di pane

A volte può capitare di avanzare del pane che il giorno dopo perderà la fragranza e diventerà secco. Ecco un modo per non buttarlo via e riutilizzarlo per preparare un'ottima torta.

Ingredienti per 4 persone:

5 panini raffermiti
800 ml di latte
2 uova
4 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di pinoli
3 cucchiaini di uvetta
4 amaretti
2 cucchiaini di cacao amaro
una noce di burro

Utensili:

1 terrina
1 coperchio
1 ciotola
1 cucchiaio
1 teglia da forno
guanti da forno

**Procedimento:**

- 1 Spezza il pane in una terrina.
- 2 Aggiungi i pinoli e il latte, copri con un coperchio e lascia riposare per circa tre ore, in modo che il pane possa assorbire tutto il latte. Intanto, metti a bagno l'uvetta in una ciotola con un po' di acqua.
- 3 Fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 200°C.
- 4 Unisci al pane ammollato, le uova, lo zucchero, il cacao, l'uvetta tolta dall'acqua e gli amaretti sbriciolati.
- 5 Mescola tutto molto bene e versa il composto nella teglia da forno ben imburata.
- 6 Metti in forno e fai cuocere per 40 minuti.



Colazione

6 • Frollini al cioccolato

Lo avrai capito sicuramente che a me piace "pasticciare" in cucina. Un giorno ho avuto una grande idea: perché non provare a fare in casa i miei biscotti preferiti invece di comprarli già pronti al supermercato? Ho trovato la ricetta e mi sono messo al lavoro. Erano così buoni che mi sono fatto i complimenti da solo.

Ingredienti per 4 persone:

30 g di burro
2 cucchiaini di zucchero di canna
1 tazza scarsa di farina
½ bustina di lievito per dolci
¼ di tazza di preparato di crema pasticcera
100 g di cioccolato fondente

Utensili:

1 teglia da forno
carta da forno
1 frusta
1 terrina
1 cucchiaio
1 cucchiaino
1 cucchiaio di legno
1 forchetta
1 tazza
1 pentolino piccolo
1 leggermente più grande per la cottura a bagnomaria
guanto da forno

**Procedimento:**

- 1** Prima di iniziare la preparazione, fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C.
- 2** Sbatti, con la frusta, il burro e lo zucchero nella terrina, finché il composto risulterà cremoso.
- 3** Unisci la farina, il lievito e il preparato per crema pasticcera, mescolando molto bene con un cucchiaio di legno.
- 4** Prendi piccole porzioni del composto ottenuto (la quantità corrispondente a un cucchiaino) e arrotolale con i palmi delle mani in modo da dare forma ai frollini, poi disponili sulla teglia ricoperta di carta da forno. Appiattisci leggermente ogni pallina con una forchetta e fai cuocere in forno per 15 minuti.
- 5** Sciogli il cioccolato a bagnomaria e intingi ogni biscotto per metà nel cioccolato fuso.



Colazione

7 • Crema di frutta al muesli

Ebbene sì, anch'io quando ho letto per la prima volta questa ricetta ero un po' perplesso, ma poi, siccome sono molto curioso e mi piace scoprire sapori nuovi, ho voluto provarla e da allora l'ho fatta talmente tante volte che l'ho imparata a memoria. Pensa che questa ricetta abbina alle **vitamine** della frutta, in particolare la **vitamina C** presente nei kiwi, ai pregiati nutrienti dello yogurt.

Ingredienti per 4 persone:

2 pere
2 mele
2 kiwi
2 cucchiari di zucchero
2 cucchiari di muesli
2 cucchiari di yogurt bianco
2 cucchiari di miele di acacia

Utensili:

1 coltello
1 pentolino
1 cucchiaio
4 coppette

**Procedimento:**

- 1 Sbuccia le mele e le pere e tagliale a dadini piccoli, poi falle cuocere in un pentolino con un poco di acqua e lo zucchero, per 10 minuti a fiamma bassa.
- 2 Lascia raffreddare il tutto e passalo nel frullatore assieme al kiwi sbucciato.
- 3 Versa in 4 coppette e aggiungi il muesli e lo yogurt.



Colazione



8 • Biscotti leggeri (senza uova)

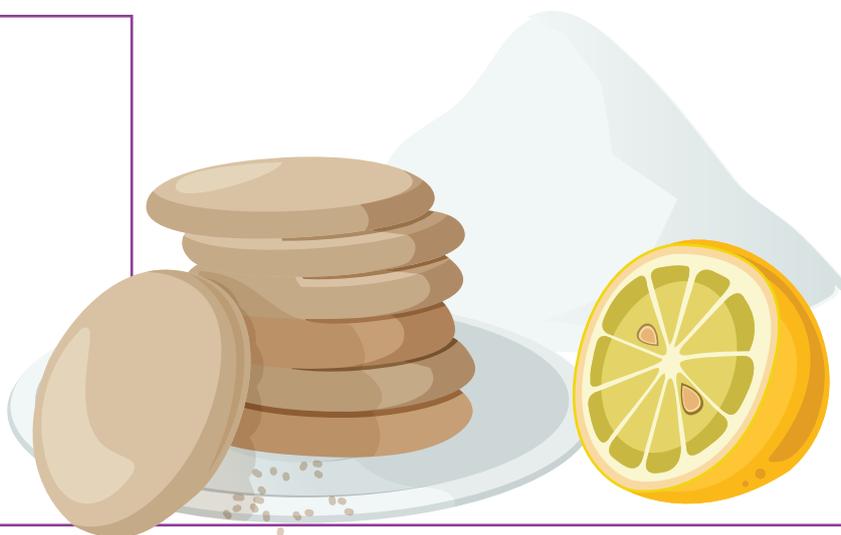
Questa è una buonissima ricetta ideale per quei bambini che, per motivi di **intolleranze alimentari**, non possono consumare cibi contenenti le uova.

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina
100 g di burro
150 g di zucchero
una grattugiata di buccia di limone
4 cucchiai di latte

Utensili:

1 terrina
1 grattugia
1 bilancia
1 cucchiaio
1 mattarello
1 stampino per biscotti
1 foglio di carta da forno.

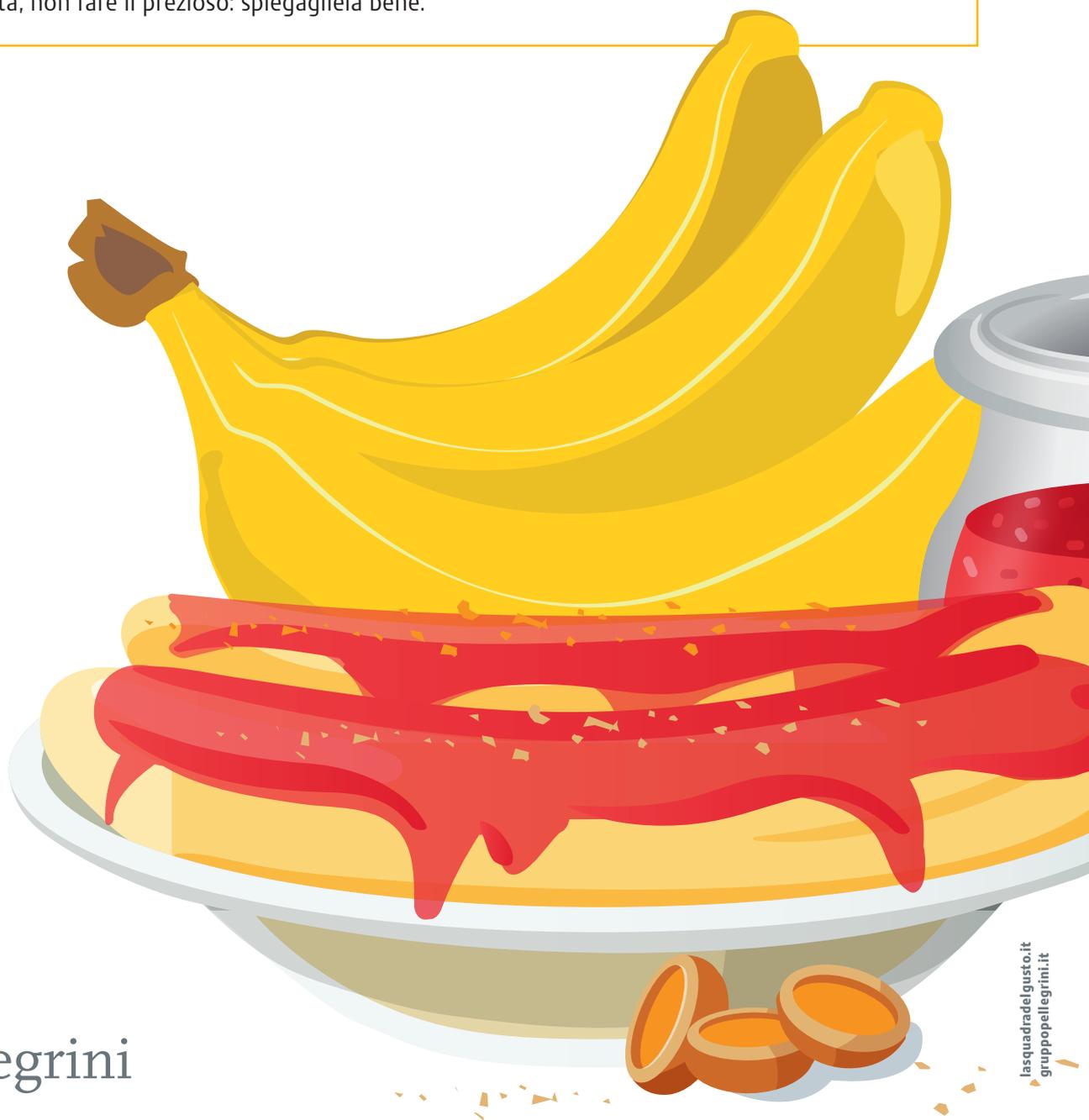
**Procedimento:**

- 1** Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 180°C.
- 2** Amalgama tutti gli ingredienti elencati in una terrina in modo da ottenere un composto omogeneo (ricordati di lavare bene la buccia del limone prima di grattugiarlo).
- 3** Stendi l'impasto con un mattarello e con uno stampino dai la forma ai biscotti. Puoi usare anche il bordo di un bicchiere o di una tazzina.
- 4** Disponi i biscotti sulla piastra del forno ricoperta da un foglio di carta da forno.
- 5** Fai cuocere in forno a 180°C per 10 minuti



A merenda con gli amici

La merenda è l'occasione più bella per stare con gli amici: innanzitutto si fa usciti da scuola e poi perché si mangiano cose buonissime. Ti piace invitare i tuoi amici a far merenda da te per poi giocare tutti assieme? Ricordati però di non abbuffarti troppo. La **merenda** è importante perché deve dare un po' di ricarica ma non deve farti arrivare a sera accecato dalla fame e senza forze. Attenzione però, se ti lasci prendere dalla gola e mangi troppo nel pomeriggio, non avrai più appetito a cena e rischierai di far arrabbiare i tuoi genitori. Prova queste ricette con i tuoi amici. Vedrai che tutti ti faranno i complimenti e se qualcuno ti dovesse chiedere qualche ricetta, non fare il prezioso: spiegagliela bene.





A merenda con gli amici



1 • Panini al latte farciti con fragole e panna

Quante volte ti avrà detto la mamma che non si può sempre mangiare il panino con il salame o con la crema al cioccolato? Prova a seguire il mio consiglio e stupisci tutti preparando questi squisiti panini. Questo, oltretutto, è un modo diverso ma formidabile per consumare la **frutta**. Le fragole sono ricche di **fosforo**, **potassio**, **calcio** e **vitamina C**, mentre le mandorle ti danno tanta **vitamina E** e molti altri minerali.

Ingredienti per 4 persone:

4 panini al latte
150 g di fragole
panna spray per dolci
2 cucchiaini di mandorle a filetti o in granella
2 cucchiaini di gelatina di albicocche

Utensili:

1 coltello
1 pennello
1 piatto da portata

**Procedimento:**

- 1 Lava e asciuga le fragole e tagliale a fettine.
- 2 Taglia a metà i panini e farciscili con uno strato di panna e uno fragole.
- 3 Spennella la parte superiore dei panini con la gelatina e cospargila con le mandorle.





A merenda con gli amici

2 • Pan di spagna ai frutti di bosco

Mi viene l'acquolina in bocca solo a pensarci! Una montagna di frutti di bosco, i miei preferiti... e che colori, che sapori! Questa merenda, oltre a fornire un'ottima dose di **vitamine A e C**, ti dà una ricarica di energia davvero notevole, per la presenza dei **carboidrati** del pan di spagna e della marmellata. Mi raccomando però: non esagerare.

Ingredienti per 4 persone:

1 pan di spagna
200 g di frutti di bosco
1 confezione di panna spray per dolci
100 ml di succo di lamponi o mirtilli
100 g marmellata di ribes

Utensili:

1 coltello per il pane
1 coltello



Procedimento:

- 1 Taglia il pan di spagna orizzontalmente in due parti.
- 2 Bagna l'interno del pan di spagna con il succo, poi spalma su una delle due superfici interne la marmellata.
- 3 Richiudi e decora la superficie con i frutti di bosco e la panna montata.



A merenda con gli amici

3 • Pizzette facili

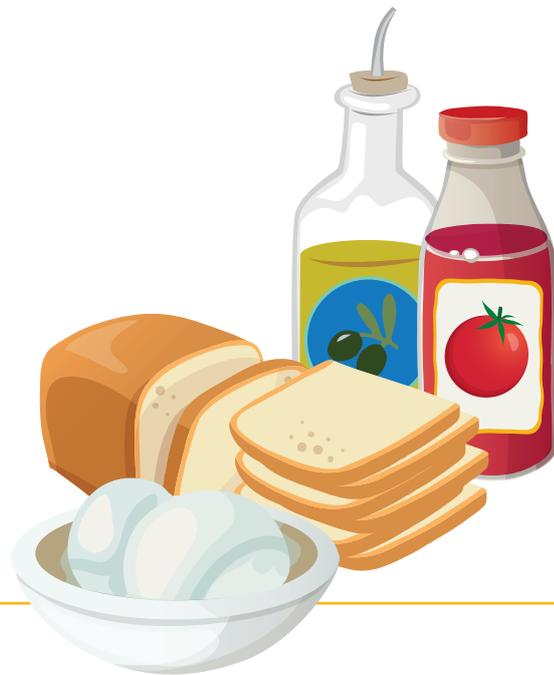
Pizzaioli non si nasce, ma si diventa! Anche tu puoi diventare un apprezzato pizzaiolo, con queste pizzette. Pur essendo una versione veloce e facile della pizza tradizionale, il gusto è gradevolissimo e molto simile a quello originale: infatti, a parte la base che in questo caso è più semplice, gli ingredienti sono esattamente gli stessi.

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di pan carrè
1 mozzarella tagliata a fettine
1 scodella di polpa di pomodoro
origano
sale
olio extra vergine di oliva

Utensili:

1 coltello
1 foglio di carta da forno
1 teglia
1 guanto da forno
1 cucchiaio

**Procedimento:**

- 1** Prima di iniziare la preparazione di questa ricetta fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 150°C.
- 2** Rivesti il fondo di una teglia con carta da forno e disponi su di essa le fette di pan carrè.
- 3** Metti su ciascuna fetta un cucchiaio di polpa di pomodoro e qualche fettina di mozzarella.
- 4** Condisci con un pizzico di sale, origano e un filo di olio.
- 5** Metti in forno per 10 minuti a 150°C.



A merenda con gli amici



4 • Dolce di ricotta

Questa ricetta costituisce la base, delicata e nello stesso tempo nutriente, di una crema dolce e davvero rinfrescante.

Ingredienti per 4 persone:

250 g di ricotta
50 g di fiocchi di mais
100 g di uvetta
2 mele
2 cucchiaini di miele di acacia

Utensili:

1 tazza
1 cucchiaino
1 terrina
1 coltello

**Procedimento:**

- 1 Fai ammorbidire le uvette in una tazza di acqua, sbuccia le mele e tagliale a dadini piccoli.
- 2 In una terrina amalgama la ricotta con l'uvetta sgocciolata, i fiocchi di mais, il miele e le mele.
- 3 Lasciala in frigorifero e servi la crema fredda.



A merenda con gli amici

5 • Banane in barca

Il tempo stringe e gli amici hanno fame? Niente paura, non dovrai ricorrere alle solite merendine confezionate. Questa ricetta è molto semplice e molto veloce da preparare: è fatta con le **banane**, per cui vai sul sicuro! È una merenda gustosa ed energetica e l'impiego della banana assicura anche una buona quantità di **potassio**.

Ingredienti per 4 persone:

2 banane
1 vasetto di marmellata di lamponi
4 amaretti
4 acini di uva

Utensili:

4 stuzzicadenti
1 coltello

**Procedimento:**

- 1 Sbuccia le banane a metà nel senso della lunghezza e spalmale con la marmellata.
- 2 Con uno stuzzicadenti fissa un acino d'uva ad un estremo di ogni mezza banana.
- 3 Copri la superficie con le briciole di amaretto.



A merenda con gli amici

6 • Sorbetto di agrumi

Se sei goloso di gelato e la mamma, giustamente, non vuole che ne mangi troppo, ecco la soluzione al tuo problema: la parola magica è "sorbetto"! Il sorbetto è un gelato ottenuto con frutta, zucchero e acqua; è facilmente digeribile e ti dà **meno calorie** del gelato a base di crema. Per questo motivo, ne puoi mangiare in maggiore quantità, ma ricordati... c'è comunque un limite a tutto.

Ingredienti per 4 persone:

3 pompelmi
6 arance
1 limone
6 cucchiaini di zucchero

Utensili:

1 coltello
1 cucchiaio
1 frullatore
1 spremiagrumi
4 ciotole

**Procedimento:**

- 1 Taglia i pompelmi a metà, svuotali aiutandoti con un cucchiaio.
- 2 Spremi le arance e il limone.
- 3 Frulla la polpa del pompelmo con il succo degli agrumi e lo zucchero.
- 4 Metti il composto ottenuto nelle coppette e sistemale nel congelatore del frigorifero.
- 5 Mescola con un cucchiaio ogni mezz'ora, in modo che il ghiaccio non formi delle parti troppo dure.
- 6 Estrai le coppette dal congelatore quando il sorbetto è ancora un po' morbido e servilo subito.



A merenda con gli amici

7 • Frullato tropicale

Stupire, stupire e ancora stupire! Questo è un **frullato** "super", molto particolare per i suoi ingredienti, infatti è a base di frutta tropicale: scommetto che nessuno dei tuoi amici lo ha mai assaggiato. Te lo consiglio perché è davvero ottimo. Per di più, puoi spiegare ai tuoi ospiti che questi frutti sono una vera miniera di **sali minerali**, come **potassio**, **fosforo**, **calcio**, **magnesio**, e di **vitamine**.

Ingredienti per 4 persone:

2 vasetti di yogurt bianco
2 bicchieri di latte
8 cubetti di ghiaccio
½ papaia
1 mango
8 datteri
2 banane
12 mandorle sbucciate
4 cucchiaini di miele di acacia

Utensili:

1 bicchiere
1 cucchiaino
1 frullatore
4 bicchieri alti

**Procedimento:**

- 1 Sbuccia mango e papaia e tagliali a cubetti.
- 2 Metti nel frullatore il ghiaccio e frullalo in modo grossolano, aggiungi la frutta tagliata a pezzetti e tutti gli altri ingredienti.
- 3 Frulla per due minuti.
- 4 Versa il composto in bicchieri alti e decorane il bordo con qualche fettina di banana.



A merenda con gli amici



8 • Plumcake alle noci

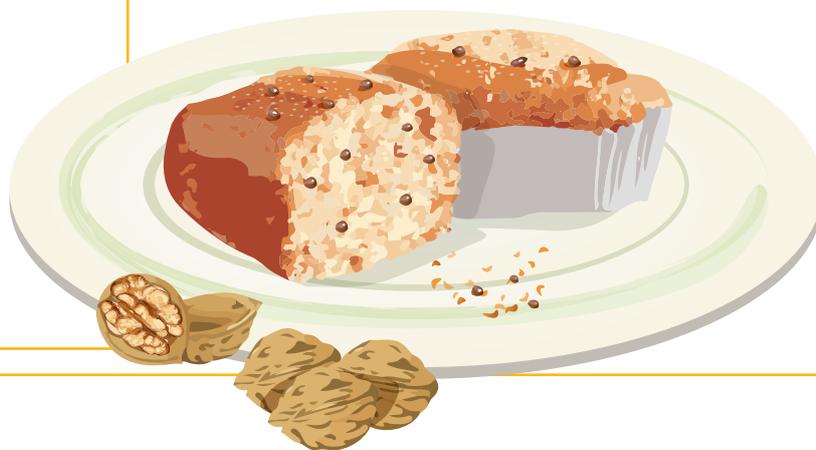
Devo confessarti che mi è sempre piaciuto, come del resto piace a tutti gli chef più famosi, fare delle aggiunte personali ad alcune ricette. In questo caso, l'aggiunta di noci al **plumcake** lo rende particolare nel gusto e, nello stesso tempo, lo arricchisce di tanti di **sali minerali: potassio, fosforo, magnesio, ferro e vitamina E.**

Ingredienti per 4 persone:

100 g di farina
100 g di zucchero
100 g di burro
3 uova
10 gherigli di noce tritati
zucchero al velo
20 g di gocce di cioccolato
1 bustina di lievito per dolci

Utensili:

1 terrina
1 cucchiaio
1 stampo per plumcake
guanti da forno

**Procedimento:**

- 1 Prima di iniziare la preparazione, fatti aiutare da un adulto ad accendere il forno a 150°C.
- 2 Mescola in una terrina le noci, le gocce di cioccolato, lo zucchero, le uova, il burro e la farina.
- 3 Amalgama bene gli ingredienti e aggiungi una bustina di lievito.
- 4 Imburra lo stampo per plumcake e riempi con l'impasto.
- 5 Inforna per 50 minuti a 150°C.
- 6 Quando il plumcake è freddo, spolvera la superficie con lo zucchero al velo.