

## LA MERENDA DEL CAMPIONE!

Ehi bambini...avete fatto le attività? Ora vi meritate una buonissima merenda per ricaricarvi di energie!

Noi maestre, abbiamo pensato di mostrarvi come realizzare tre merende super divertenti, in maniera semplice e veloce.

Se volete, potete divertirvi anche voi a realizzare delle merende simpatiche, utilizzando gli alimenti che vi piacciono di più...basta un po' di fantasia!

Siete pronti a realizzare le nostre ricette?  
Avete lavato bene bene le mani? Siete sicuri?

Possiamo iniziare!

### Ricetta con la frutta: UN'ISOLA DI FRUTTA

#### Ingredienti:

- 1 mandarino o arancia;
- 1 banana;
- 1 kiwi.

Come prima cosa, bisogna preparare gli ingredienti:

- Prendi il mandarino o l'arancia (il frutto che ti piace di più), toglila la buccia e dividi gli spicchi.



- Da una banana intera, tagliala a metà. Ora, dividi questa metà in due parti uguali, tagliandola per lungo (mi raccomando, questa operazione falla fare ad un adulto).



- Prendi il Kiwi, toglila la buccia e taglialo a metà in senso lungo (verticale); infine, taglia a fettine entrambe le due metà.



Ora che gli ingredienti sono pronti, è arrivato il momento di comporre la nostra isola!

#### Preparazione:

1. Sul fondo del piatto, crea la sabbia disponendo, in maniera ordinata, gli spicchi di mandarino o arancia.
2. Disponi le due metà della banana sopra alla "sabbia" in senso verticale, facendo attenzione a mettere l'estremità con il lato largo in basso e quella con la punta in alto. In questo modo, avremo creato i tronchi delle palme.
3. Infine, forma le foglie delle palme con le fettine di kiwi.

Per capire meglio come disporre la frutta, aiutati guardando l'immagine qui sotto.



### **Ricetta dolce: HONEY BEAR (dolce orso)**

#### **Ingredienti:**

- 1 fetta di pancarré;
- crema alle nocciole spalmabile (Nutella);
- banana;
- gocce di cioccolato o mirtilli.

#### **Preparazione:**

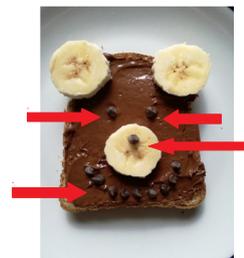
1. Prendi la fetta di pancarré (se vuoi, puoi anche scaldarla nel tostapane) e spalma sopra la crema alle nocciole (Nutella).



2. Ricava da una banana 3 fette e disponile nel seguente modo: 1 in alto a sinistra, 1 in alto a destra ed 1 al centro.



3. Infine, prendi le gocce di cioccolato (se vuoi puoi utilizzare anche dei mirtilli) e mettili nei punti indicati dalle frecce.



Che forma ha assunto? Hai capito cosa abbiamo realizzato con le fette di banana e le gocce di cioccolato?

### **Ricetta salata: PIG TOAST (maialino toast)**

#### **Ingredienti:**

- 1 fetta di pancarré;
- 2 fette di formaggio (o sottilette);

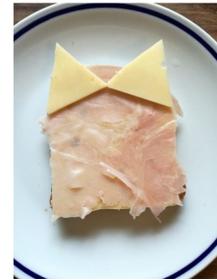
- 1 fetta di prosciutto;
- 1 oliva snocciolata;
- 1 peperone sottolio (o una fetta di pomodoro).

Preparazione:

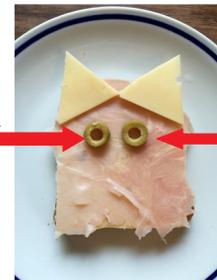
1. Disporre sopra alla fetta di pancarré (se preferite, potete scaldarla nel tostapane), prima la fetta di formaggio e poi quella di prosciutto.



2. Da un'altra fetta di formaggio ritagliate due triangoli. Ora disponete i due triangoli che avete tagliato, uno in alto a sinistra ed uno in alto a destra.



3. Prendete un'oliva e tagliatela a fettine (chiedete ad un adulto di fare questa operazione perché potrebbe essere pericoloso). Ora, prendete due fettine di oliva e disponetele sopra al toast, nei punti indicati dalle frecce.



4. Dalla fetta di formaggio che avete avanzato nel punto 2, tagliate un cerchio e disponetelo al centro del vostro toast.



5. Infine, sotto al cerchio di formaggio che avete appena posizionato, mettete una fettina di peperone sottolio (o pomodoro).



Che forma ha assunto questo toast? Avete capito cosa abbiamo realizzato con le olive, il peperone e i ritagli di formaggio?

Ecco qui...la vostra merenda è pronta per essere gustata!

**BUON APPETITO!!**