

Marzo



Bicchierini con purea di frutta e cereali integrali

Frutta fresca, cioccolato fondente e cereali integrali in fiocchi sono gli ingredienti di questa ricetta facilissima e veloce da preparare. Buonissima a colazione, a merenda, o per uno spuntino sano da portare a scuola! ...Cosa aspetti? Divertiti a realizzarla anche con l'aiuto dei più piccoli!

Ingredienti per 4 persone: 3 MELE BIOLOGICHE, 3 PERE BIOLOGICHE, 4 CUCCHIAI DI FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI, 1 CUCCHIAIO ABBONDANTE DI CIOCCOLATO FONDENTE (80%) IN SCAGLIE, 4 CUCCHIAINI DI SEMI DI GIRASOLE, IL SUCCO DI MEZZO LIMONE NON TRATTATO.

Procedimento:

- 1 LAVA BENE LE MELE E LE PERE, ASCIUGALE E POI GRATTOGLIALE SENZA TOGLIERE LA BUCCIA.
- 2 RIPONI IL COMPOSTO OTTENUTO IN UN RECIPIENTE, MESCOLA BENE E UNISCI POI IL SUCCO DI LIMONE. MESCOLA NUOVAMENTE E VERSA LA PUREA ALL'INTERNO DI QUATTRO BICCHIERI O PICCOLI VASETTI.
- 3 TERMINA LA COMPOSIZIONE DEI BICCHIERINI AGGIUNGENDO I FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI, IL CIOCCOLATO FONDENTE TRITATO E UNA MANCIATA DI SEMI DI GIRASOLE!



per una vita più buona, più sana!
VERDURA & FRUTTA
DEL MESE



ASPARAGO



BROCCOLO



CARCIOFO



CAROTA



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MELA



PERA