

Pera alla Macedonia

Prendi una grossa pera, tagliala a metà, scavala al centro togliendo il torsolo. Nel buco che si viene a creare metti piccoli pezzi di banana, di mela, di noci, un cucchiaino di yogurt e un pochino di miele.

Purè multicolore

Fai un divertente purè a colori. Basta mescolare alle patate degli spinaci tritati e avrai un purè verde, delle barbabietole e avrai un purè viola, delle carote e avrai un purè arancione. Per averlo rosso, basta mescolare alle patate dei pomodori.

Spiedino di frutta

Taglia a pezzetti una banana, una mela, una pera, un kiwi. Prendi uno di quei lunghi stecchini di legno che vengono usati per fare gli spiedini e infilaci sopra i diversi pezzi di frutta, alternandoli per colore e sapore. Per renderlo più sfizioso prepara lo zucchero caramellato che verserai sullo spiedino. Mettilo in frigo e aspetta che si formi una deliziosa crosticina.



**Mangiar sano?
Un gioco da ragazzi.**



Lombrico di ananas e kiwi

Fatti tagliare a fette un ananas e dei kiwi. Taglia poi ogni fetta a metà e disponila sul piatto, in fila, una dietro l'altra, alternando ananas e kiwi. Verrà fuori una specie di lombrico bianco e verde, buonissimo da mangiare.



**A
P
P
E
T
I
T
O

B
U
O
N**

Scuola sec. di I grado "G. Leopardi"
Classe 2^a B