

MY IDEAL BREAK

RICETTARIO



Il progetto

"MY IDEAL BREAK"

Il progetto "MIB" è un approccio educativo sereno, neutro e inclusivo all'alimentazione.

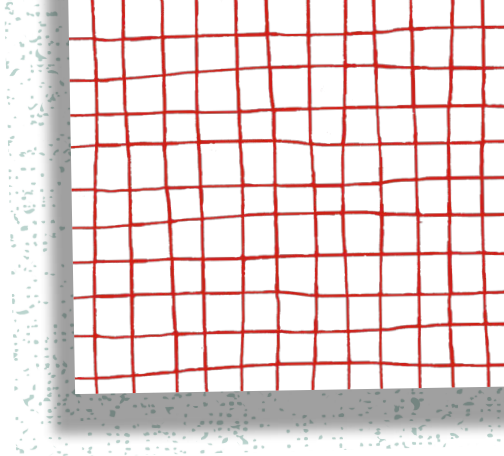
Nato per coinvolgere i bambini e i ragazzi, le famiglie, la scuola, i comuni, i servizi ambientali, i panificatori e i negozi di ortofrutta e i produttori agricoli del territorio, il progetto MIB ha l'obiettivo di:

- facilitare la scelta di merende fresche, stagionali, gustose e multiculturali
- limitare i packaging riducendo i rifiuti che vengono prodotti durante l'intervallo a scuola
- diffondere senza imposizione importanti concetti di educazione alimentare, aiutando a prevenire nei ragazzi e nelle ragazze pensieri negativi sul cibo, guidandoli gradualmente a comprendere che non esistono cibi buoni o cattivi per definizione, ma che tutto può essere assunto nelle giuste frequenze.

Il ricettario MIB, con tante idee di merende prive di imballaggi, facili e veloci da preparare, multietniche e trasformabili anche in versione senza glutine per i ragazzi celiaci, aiuta i genitori a organizzare con più semplicità le merende dei figli, risparmiando tempo e denaro.

Come si struttura il progetto

Per tre giorni a settimana i bambini e i ragazzi si impegneranno a portare a scuola la merenda "My Ideal Break", secondo un calendario così suggerito per incentivare la condivisione della pausa scolastica:



Lunedì

Merenda creativa e multiculturale, preparata sulla base del ricettario a scelta o comunque priva di packaging

Mercoledì

Un panino fresco e gustoso: alle olive, al pomodoro, all'uvetta, alle gocce di cioccolato o altri gusti o comunque una merenda a scelta priva di packaging

Venerdì

Una porzione di frutta di stagione più gradita o comunque una merenda priva di packaging

Nei giorni citati, nel caso in cui la scuola effettui due intervalli, i ragazzi sono invitati a portare anche la seconda merenda priva di packaging.

La rete MIB

- ULSS 2 (Dietiste SIAN Dipartimento di Prevenzione in collaborazione con URP): promotore del progetto
- SCUOLE: alleate dei professionisti sanitari per trasmettere i messaggi alimentari nel modo corretto
- COMUNI: punto di riferimento per tutti gli enti coinvolti
- SERVIZI AMBIENTALI: monitoraggio dei rifiuti a scuola e sensibilizzazione dei ragazzi sulla tematica ambientale per creare in loro life skills ed autodeterminazione
- ASSOCIAZIONI DI CATEGORIA: esercenti disposti a fare sconti e abbonamenti alle famiglie (l'elenco si aggiornerà con il tempo nel sito aziendale dell'Ulss 2)
- FAMIGLIE: alleate per dare ai ragazzi messaggi positivi in tema di alimentazione.

Si invitano i genitori a condividere idee di composizione della merenda o altre ricette al seguente link:
<https://forms.gle/xKo9hLpRoJwqUpn5A>



Attrezzatura suggerita

Porta merende o sacchetto riutilizzabile

Cubetti di ghiaccio riutilizzabili delle forme più fantasiose e di vari colori

Frezzerini

Pirottini in silicone o scatoline in materiale riutilizzabile per evitare che il cibo più piccolo si disperda nel porta merende

Bottigliette di plastica riutilizzabili per spremute di arancia, estratti di frutta o yogurt liquido/kefir

Porta yogurt e cereali refrigerato con cucchiaino

Tovagliolini di carta bianca per avvolgere il panino



Allergeni



Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati



Uova e prodotti a base di uova



Arachidi e prodotti a base di arachidi



Soia e prodotti a base di soia



Latte e prodotti a base di latte
(incluso lattosio)



Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti



Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo



Lupini e prodotti a base di lupini





Noce di cocco



Pomodoro



Crostacei e prodotti a base di crostacei



Pesce e prodotti a base di pesce



Molluschi e prodotti a base di molluschi



Sedano e prodotti a base di sedano



Senape e prodotti a base di senape



Anidride solforosa e solfiti



"Nelle merende di questo ricettario ci sono degli esempi:
la frutta e verdura utilizzata vanno scelte
in base alla stagionalità.





Coldiretti ci insegna che mangiando prodotti di stagione
si gustano i cibi quando sono più gustosi e nutrienti"



1. Kiwi e frutta secca

Ingredienti



1 Kiwi – 5-6 mandorle – 2 nocciole
– 10 g circa di uvetta e ribes
disidratato

Caratteristiche

Naturalmente senza glutine
e senza lattosio

Preparazione

2 min

Sbucciare a listarelle il kiwi e metterlo
in un pirottino o piccolo contenitore
di plastica oppure dividerlo
semplicemente a metà ricordandosi
di mettere un cucchiaino nel porta
merende. In una scatolina a parte
mettere il mix di frutta secca/
disidratata



2. Arancia e gallette di mais

Ingredienti



1/2 arancia o 1 piccolina
– 20 g gallettine di mais

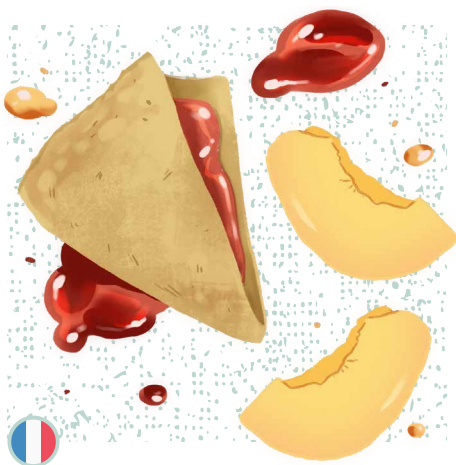
Caratteristiche

Naturalmente senza glutine
e senza lattosio

Preparazione

3 min

Sbucciare a spicchi l'arancia e
metterla in un pirottino o piccolo
contenitore di plastica e aggiungere a
parte 8 mini gallette di mais



3. Nettareina e crêpe alla marmellata

Ingredienti



1 nettarina piccola e 5 crêpes occorrono: – 3 uova – 250 ml latte
– 200 g farina a piacere (farro/spelta/farina 1 o di riso) – 3 cucchiari olio
– marmellata di fragola o altra a piacere

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine e senza lattosio

Preparazione

30 min + 30 min di riposo

Preparare l'impasto di 5 crêpes mescolando uova, latte, farina 1 (o di riso) setacciata e olio (in Francia si usa burro raffreddato) fino a ottenere un composto liscio e cremoso di circa 700 g da far riposare in frigo per 30 minuti.

Usare poi la padella apposita ben calda per ottenere crêpes di circa 150 g cadauna (dividerla poi a metà per la merenda).

Farcire poi la crêpe con la marmellata più gradita. Comporre la merenda abbinando metà crêpe a una nettarina piccola tagliata a spicchi



4. Ciliege e snak di legumi e mais

Ingredienti



80 g ciliegie
– 15 g snack di legumi e mais

Caratteristiche

Senza glutine e senza lattosio

Preparazione

1 min, 30 sec

Lavare accuratamente le ciliegie e aggiungere un pirottino di snack di legumi e mais (estrapolati da una confezione grande evitando così di comprare tante monoporzioni ed eccesso di smaltimento di sacchetti)



5. Cetrioli e pane con mousse di avocado e pomodorini

Ingredienti



1/2 cetriolo – 50 g pane
– 1 avocado – 1/2 limone
– 4/5 pomodorini

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

5 min

Mettere la polpa dell'avocado in un frullatore con il succo di mezzo limone. Spalmare un cucchiaino della crema ottenuta su una fetta di pane e guarnire la superficie con i pomodorini. In un pirottino a parte aggiungere il cetriolo tagliato a julienne



6. Albicocca e pan fruit

Ingredienti



1 albicocca – 500 g farina a piacere (farro/spelta/farina 1 o di riso)
– 1/2 bustina lievito di birra – 10 g sale – 20 g olio – frutta secca (albicocche disidratate – bacche di goji – uvetta – ribes – nocciole)

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

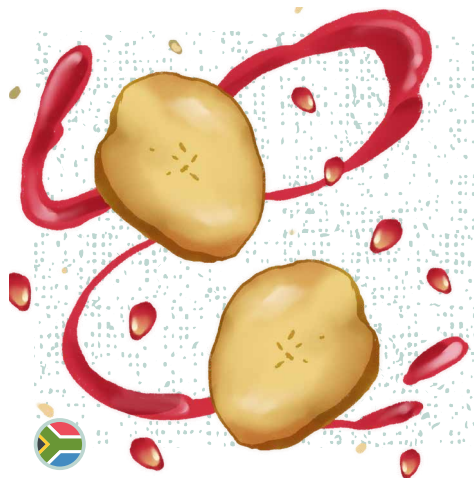
Preparazione

1 h + 30 min di riposo

Nella planetaria mescolare per 5 minuti farina, lievito, acqua e sale. Aggiungere l'olio e mescolare per altri 2 minuti, quindi aggiungere la frutta secca e amalgamare. In alternativa, impastare a mano tutti gli ingredienti per 10 minuti.

Lasciare riposare l'impasto in frigo per 30 minuti. Formare un panetto e fare le pieghe. Riporlo in una ciotola coperta con pellicola o con uno strofinaccio umido e lasciarlo lievitare da un minimo di 3/4 ore a un massimo di 24 ore.

Inserire il panetto in uno stampo in silicone da plumcake e cuocere in modalità statica a 270° nel fondo del forno per 35 minuti. Abbinare una fetta di Pan Fruit di 45/50 g a un'albicocca



7. Platano al forno

Ingredienti

1 Platano – 1 melagrana – 5g olio

Caratteristiche

Naturalmente senza glutine
e senza lattosio

Preparazione

25 min

Sbucciare un platano e tagliarlo a rondelle. Condire con olio e origano, distribuire su una teglia coperta con carta forno e cuocere in forno a 200° in modalità statica per 20 minuti. Riempire un pirottino con le fettine di platano che ci stanno (otterrete vari pirottini a seconda della grandezza del platano) e un altro con i chicchi di una melagrana (circa 50 g)



8. Panino con composta

Ingredienti



45/50 g pane – composta di fiori di sambuco o albicocche
– 20 g mela essiccata

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche
senza glutine e senza lattosio

Preparazione

4 min

Spalmare la marmellata sul pane nero o senza glutine e aggiungere un pirottino di mela essiccata





9. Banana bread e carote julienne

Ingredienti



1 albicocca – 4 banane – 1 limone – 1 uovo – 4 cucchiari zucchero
– 1/2 bicchiere olio – 1 pizzico di sale – 1 cucchiaino di miele – 1/2 cucchiaino
cannella – 70 gr fecola di patate – 125 g farina a piacere (farina 1, farro o riso
integrale) – 1 cucchiaino sciroppo di agave – 16 g lievito per dolci
– 30 g granella di noci per guarnire e mezza banana per decorare

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

1 h

In un mixer frullare la polpa di 3 banane con il succo di limone. Mettere la purea ottenuta in una ciotola con le uova e lo zucchero e lavorare il composto con una frusta a mano. Unire l'olio a filo, il sale, la cannella e il miele e mescolare. Infine incorporare energicamente la fecola di patate, la farina e il lievito fino a ottenere una consistenza densa e omogenea.

Versare il composto in uno stampo da plum cake, posizionando in superficie una banana tagliata a metà sul lato lungo e irrorata con un cucchiaino di succo di limone, e aggiungere una manciata di noci tritate. Infornare in forno statico preriscaldato a 180° per 40/45 minuti. Abbinare una fetta di Banana Bread a delle carote tagliate a julienne



10. Pane con crema de membrillo e carote julienne

Ingredienti

45/50 g pane – 1 cucchiaio
formaggio spalmabile – 1 cucchiaio
crema de membrillo – 1 carota

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche
senza glutine

Preparazione 5 min

Spalmare il formaggio fresco e la
crema de membrillo (è come una
purea di mela) su una piccola fetta di
pane. Abbinare a una carota tagliata
a julienne



11. Smoothie banana e albicocca

Ingredienti



1 banana – 1 albicocca
– 200 cc latte di riso

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione 6 min

In un mixer frullare una banana e
un'albicocca con il latte di riso e due
cubetti di ghiaccio. Si otterranno così
due porzioni di smoothie da 150 cc
ciascuno





12. Pão de queijo e ananas

Ingredienti



40 g circa ananas – per Pão de queijo: 500 g polvilho azedo – 500 g polvilho dolce – 300 cc latte – 1/2 bicchiere olio – 1 cucchiaino sale
– 2 cucchiari grana – 300 g caciotta fresca – 4 uova

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

1 h 30 min

Mettere in una pentola latte, olio e sale e portare a ebollizione. Quando il composto inizia a bollire, aggiungere un poco alla volta le due tipologie di farina e mescolare grossolanamente.

L'impasto, che si presenterà grumoso, va quindi fatto raffreddare completamente. Quando è freddo, aggiungere il grana e la caciotta grattugiata grossolanamente, le uova e 4 cucchiari di olio ulteriore.

Impastare fino a ottenere un impasto omogeneo, formare una palla e metterla a riposare in frigo per 30 minuti in un contenitore coperto con pellicola. Formare tanti panini di circa 65 g l'uno e cuocerli in forno a 180° per 30 minuti. Abbinare un panino a un pirottino di ananas tagliato a cubetti con una micro-forchettina



13. Yogurt greco con melagrana

Ingredienti



170 g di yogurt greco – 1 cucchiaino limone – 60 g grani di melagrana – 1 foglia menta

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

5 min

Aprire a metà la melagrana e sgranarla. Prendere un vasetto di yogurt greco bianco e aggiungere i chicchi di melograno, il succo di limone e una foglia di menta per guarnire. Ricordarsi di mettere una piastrina o dei cubetti di ghiaccio nel portamerende



14. Popcorn e spremuta d'arancia

Ingredienti

1 cucchiaino olio EVO – 20 g chicchi mais – 1 arancia

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

3 min, 30 sec

Mettere i chicchi di mais in un contenitore di silicone, aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e cuocere due minuti nel forno a microonde. In alternativa, preparare i popcorn in padella e condirli a piacere. Spremere un'arancia e versare il succo, con l'aggiunta di un goccio di limone, in un contenitore di plastica



15. Susina e barretta al miglio e cioccolato

Ingredienti

per 5 barrette da 30 g circa: 50 g miglio soffiato – 1 cucchiaio sciroppo d'acero
– 3 datteri – 50 g cioccolato al 75% – 1 susina

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine e senza lattosio

Preparazione

18 min

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria o al microonde, aggiungere il miglio soffiato, i datteri tagliati a pezzettini, lo sciroppo di acero e mescolare bene.

Coprire una teglia con carta da forno, stendere l'impasto a un'altezza di 2-3 centimetri, lasciare riposare una notte, quindi tagliare le barrette in porzioni di circa 30 g l'una. Abbinare la barretta a una susina tagliata a spicchi





16. Banana, corn flakes e datteri al cioccolato

Ingredienti

1 dattero – 1 cubetto cioccolato fondente – 1 cucchiaio cereali/corn flakes – 1/2 banana (80 g circa)

Caratteristiche

Senza glutine se corn flakes certificati

Preparazione

6 min

Togliere il seme al dattero e passarlo nel cioccolato fondente sciolto a bagnomaria o nel microonde. Aggiungere un pirottino di corn flakes e mezza banana



17. Barretta di riso soffiato e fragole

Ingredienti

30 g di ribes – per le barrette: 90 g circa di cioccolato fondente – 50 g riso soffiato – 1/2 vaschetta fragole (circa 7 fragole) – 15 g di cocco disidratato

Caratteristiche

Senza glutine se ingredienti certificati

Preparazione

70 min + 1h di riposo

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria o al microonde, aggiungere il riso soffiato e le fragole tagliate a pezzetti e incorporare il tutto. Coprire una teglia con carta da forno, stendere l'impasto a un'altezza di 2 centimetri circa, lasciare riposare un'ora in frigo, quindi tagliare le barrette in porzioni di circa 20 g l'una. Abbinare la barretta a un pirottino di ribes



18. Pancake e frutti di bosco

Ingredienti



2 uova – 2/3 cucchiaini sciroppo d'agave – 400 ml latte – 400 g farina di riso
– 1 cucchiaino lievito per dolci – 1/2 vasetto yogurt bianco (facoltativo)
– mirtilli – lamponi – more

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

23 min

In una ciotola mescolare con una frusta le uova con lo sciroppo d'agave. Aggiungere il latte (di mucca o vegetale) e, poco alla volta, incorporando bene per non fare grumi, la farina mescolata con il lievito. Se il risultato non è un composto liscio omogeneo, aggiungere mezzo vasetto di yogurt bianco.

Cuocere i pancake in una padella ben calda: con queste dosi si otterranno 28 pancake di 40 g circa l'uno. Abbinare due pancake a un pirottino di frutti di bosco



19. Banana e riso soffiato al cioccolato

Ingredienti

1/2 banana (80 g circa) – 2 cucchiaini
(20 g) riso soffiato al cioccolato

Caratteristiche

Senza glutine se cereali certificati

Preparazione

2 min

Tagliare mezza banana e abbinarla a un pirottino di riso soffiato al cioccolato



20. Kiwi al cioccolato fondente

Ingredienti

1 kiwi
– 15 g circa cioccolato fondente

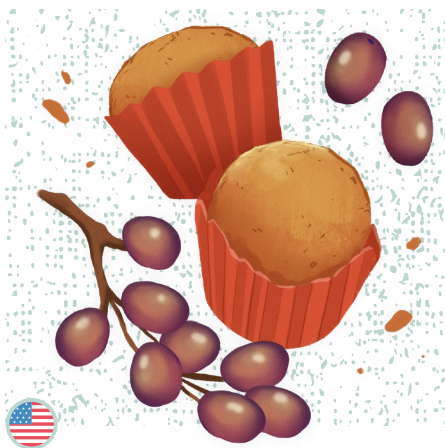
Caratteristiche

Senza glutine con cioccolato certificato

Preparazione

3 min

Sbucciare un kiwi e tagliarlo a fettine. Immergere metà fettine nel cioccolato fondente sciolto a bagnomaria o al microonde e lasciarle raffreddare e solidificare. In alternativa al kiwi si può utilizzare la frutta preferita



21. Carrot Cake e uva

Ingredienti



300 g carote – 2 uova – 100 g zucchero – 5/6 cucchiaini olio di semi
– 1 vasetto yogurt bianco – 280 g farina 0 (o a piacere) – 15 g fecola di patate
– 1 bustina lievito per dolci – 2 cucchiaini di cannella – 40 g uva

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

23 min

Grattugiare finemente le carote fresche e mettere da parte. Dividere gli albumi dai tuorli. Montare prima gli albumi e successivamente lavorare con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Unire l'olio di semi e successivamente lo yogurt. Aggiungere farina, fecola, lievito e cannella ben setacciati e in ultimo le carote.

Mettere l'impasto in uno stampo per plumcake o per muffin. Cuocere in forno già caldo per 180° per 25 minuti circa. Abbinare una fetta di Carrot Cake (o un muffin di carote) a un pirottino di uva



22. Popcorn al cioccolato e spremuta di pompelmo

Ingredienti

1 cucchiaino olio EVO
– 20 g chicchi mais – 1 pompelmo

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

4 min

Mettere i chicchi di mais in un contenitore di silicone, aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e cuocere due minuti nel forno a microonde. In alternativa, preparare i popcorn in padella e condirli a piacere. Spremere un pompelmo e versare il succo in un contenitore di plastica. Grattugiare del cioccolato fondente sopra i pop corn



23. Macedonia esotica

Ingredienti



50 g ananas – 7 cubetti papaya – 5 cubetti mango – 2 pezzetti cocco

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

6 min

Tagliare a cubetti ananas, papaya e mango e aggiungere il cocco fresco. In alternativa la macedonia può essere preferibilmente preparata con frutta di stagione e a chilometro zero.





24. Pizzetta e carote julienne

Ingredienti



- 500 g farina farro e spelta (o 1 o altra a piacere) – 7 g lievito secco
– 400 ml acqua – 1 cucchiaino sale nell'impasto e 1 per condire il pomodoro
– 1 cucchiaio e 1/2 olio EVO – 300 g passata di pomodoro
– 2 mozzarelle (250 g circa) – 1 carota

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

45 min + 3,5 h di lievitazione

Preparare l'impasto delle pizzette mescolando, a mano o in una planetaria, per 5 minuti la farina con il lievito, l'acqua e il sale. Aggiungere poi l'olio e mescolare per altri 2 minuti. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero, quindi dividerlo in 12 panetti (o uno solo per praticità e poi dividere la teglia di pizza ottenuta in pezzetti). Fare più volte le pieghe e riporre i panetti nuovamente in frigo coperti con pellicola da 3 ore fino ad un massimo di 24 ore.

Condire ogni pizzetta con passata di pomodoro e mozzarella e cuocere in forno statico a 220° per 25/30 minuti. Comporre la merenda abbinando una pizzetta o un pezzetto di pizza di circa 60 g a un pirottino con una carota tagliata a julienne





25. Grana, noci e pera

Ingredienti



- 1 pera piccola (90 g circa)
- 1 goccio limone – 1 noce
- cubetto di 20 g grana

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

3 min

Tagliare la pera a cubetti e condirla con un goccio di limone. Aggiungere a parte due gherigli di una noce e un pezzettino di grana



26. Yogurt, kiwi e granola

Ingredienti

- 125 g yogurt bianco – 1 kiwi
- 2 cucchiaini granola senza glutine

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

3 min

Tagliare il kiwi in piccoli pezzi e aggiungerli allo yogurt, da posizionare nel porta yogurt dotato di ghiaccio. Nel contenitore apposito del porta yogurt aggiungere 2 cucchiaini di granola



27. Melone e barrette con semi e cereali

Ingredienti



50 g fiocchi di mais – 50 g riso soffiato – 30 g nocciole – 40 g semi misti
– 30 g uvetta – 20 gr albicocche secche – 5 cucchiaini miele
– 1 fettina di 50 g circa di melone

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

8 min

Mescolare insieme fiocchi di mais, riso soffiato, nocciole tritate, uvetta, albicocche secche, uvetta, semi e miele. Amalgamare bene.

Coprire una teglia con carta da forno, stendere l'impasto a un'altezza di 2 centimetri circa quindi tagliare le barrette in porzioni di circa 30 g l'una. Abbinare la barretta a una fetta di melone tagliata a pezzetti





28. Pera e pannocchia

Ingredienti

1/2 pannocchia
– 1 pera piccola o 1/2 pera grande

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

40 min

Lessare la pannocchia e dividerla a metà. Abbinare una piccola porzione di frutta, ad esempio una piccola pera, una piccola mela o un mandarino



29. Crackers di riso e albicocche secche

Ingredienti

20 g crackers di riso – 2 albicocche secche (6 g l'una circa)
– 10 g cioccolato fondente

Caratteristiche

Senza glutine

1 min

Preparazione

Comporre la merenda mettendo gli ingredienti segnalati in un contenitore



30. Triangolini di mais e ceci croccanti

Ingredienti

250 g ceci – 30 g di farina di riso – paprika a piacere – rosmarino a piacere
– 2 cucchiaini olio EVO – q.b. sale – 15 g triangolini di mais

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

23 min

Sciacquare i ceci precotti sotto l'acqua corrente e asciugarli molto bene. Passarli nella farina aggiungendo paprika, rosmarino, un pizzico di sale e olio extravergine di oliva.

Trasferire i ceci su una teglia coperta con carta da forno e cuocere in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti. Con le quantità indicate si ottengono 8 porzioni da 30 g circa. Abbinare a un pirottino di triangolini di mais (evitare le monoporzioni e privilegiare il pacco grande da cui prendere la giusta quantità per la merenda a scuola)



31. Banana con crema di mandorle e frutti di bosco

Ingredienti



1 banana – crema di mandorle
– lamponi – mirtilli

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

4 min

Sbucciare la banana, tagliarla a metà nel senso della lunghezza e spalmare sopra un velo di crema di mandorle. Posizionare sopra i frutti di bosco. Mettere una micro forchettina nel porta merende



32. Carote e pane con cioccolato

Ingredienti



1 carota – 45/50 g pane
– 10 g di cioccolato fondente
– granella di nocciole

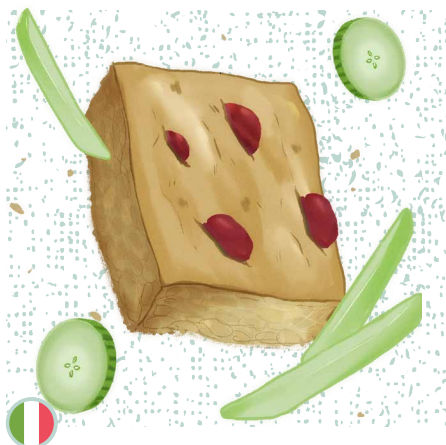
Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

3 min

Tagliare a julienne la carota, o altra verdura a piacere e metterla in un pirottino. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria o al microonde e spalmarlo sul pane. Guarnire con granella di nocciole.



33. Cetrioli e focaccina con pomodorini

Ingredienti



500 g farina di farro e spelta (o 1 o altra a piacere) – 7 g lievito secco
– 450 ml acqua – 1/2 cucchiaino sale nell'impasto e 1 per condire il pomodoro
e spolverata di sale grosso per la superficie – 35 g olio EVO
– pomodorini a piacere – 1 cetriolo (30 g a listarelle o quantità necessaria da
mettere in un pirottino)

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

45 min + 3 h, 30 min di lievitazione

Preparare l'impasto della focaccia mescolando, a mano o in una planetaria, per 5 minuti la farina con il lievito, l'acqua e il sale. Aggiungere poi l'olio e mescolare per altri 2 minuti. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero, quindi dividerlo in 12 panetti (o uno solo per praticità e poi dividere la teglia di focaccia ottenuta in pezzetti). Fare più volte le pieghe e riporre i panetti nuovamente in frigo coperti con pellicola da 3 ore fino ad un massimo di 24 ore.

Posizionare i pomodorini sulla superficie di ogni focaccina, aggiungere olio e cuocere in forno statico a 220° per 25/30 minuti. Comporre la merenda abbinando una focaccina o un pezzetto di focaccia di circa 60 g a un pirottino con un cetriolo tagliato a julienne



34. Fragole e pane con crema di arachidi e miele

Ingredienti



2 fragole (40 g ca) – 45/50 g pane
– 1 cucchiaino crema di arachidi
– 1 cucchiaino marmellata o miele

Caratteristiche

Possibile versione senza glutine

Preparazione

3 min

Mettere le fragole ben lavate, o altra frutta a piacere, in un contenitore. Tagliare il pane, spalmare un velo di crema di arachidi o altra frutta secca a piacere e uno di miele o marmellata



35. Frutta e pane con miele e lamponi

Ingredienti



50 g frutta a piacere – 45/50 g pane
– 1 cucchiaino miele – 5/6 lamponi

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

4 min

Tagliare la frutta scelta a cubetti e riporla in un pirottino o piccolo contenitore con coperchio. Tagliare il pane, spalmare sopra un velo di miele e disporre i lamponi sulla superficie.





36. Carote e focaccia alle olive

Ingredienti



500 g farina farro e spelta (o 1 o altra a piacere) – 7 g lievito secco – 450 ml acqua – 1/2 cucchiaino sale nell'impasto e 1 spolverata di sale grosso per la superficie – 35 g olio EVO – olive a piacere – 1 carota

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

45 min + 3 h, 30 min di lievitazione

Preparare l'impasto della focaccia mescolando, a mano o in una planetaria, per 5 minuti la farina con il lievito, l'acqua e il sale. Aggiungere poi l'olio e mescolare per altri 2 minuti. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero, quindi dividerlo in 12 panetti (o uno solo per praticità e poi dividere la teglia di focaccia ottenuta in pezzetti). Fare più volte le pieghe e riporre i panetti nuovamente in frigo coperti con pellicola da 3 ore fino ad un massimo di 24 ore.

Posizionare le olive sulla superficie di ogni focaccina oppure su intera teglia, aggiungere olio e cuocere in forno statico a 220° per 25/30 minuti. Comporre la merenda abbinando una focaccina o un pezzetto di focaccia di circa 60 g a un pirottino a un pirottino con una carota tagliata a julienne



37. Pomodori datterini e pane con ricotta

Ingredienti



- 45/50 g pane – 2 cucchiaini ricotta
- semi di chia
- 50 g pomodori datterini

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

2 min

Su una fetta di pane fatto in casa spalmare un velo di ricotta fresca e guarnire con semi di chia o di altra tipologia a piacere. In un pirottino a parte aggiungere i pomodori datterini



38. Pesca nettarina con miele e granella di noci

Ingredienti



- 1 pesca nettarina – 1 cucchiaio miele
- granella nocciolo

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

4 min

Tagliare una pesca non troppo matura a fettine, aggiungere un cucchiaio di miele in superficie e guarnire con granella di nocciolo



39. Focaccia al rosmarino e cetrioli

Ingredienti



500 g farina farro e spelta (o 1 o altra a piacere) – 7 g lievito secco – 450 ml acqua – 1/2 cucchiaino di sale nell'impasto e 1 spolverata di sale grosso per la superficie – 35 g olio EVO – rosmarino – 1 cetriolo

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

45 min + 3 h, 30 min di lievitazione

Preparare l'impasto della focaccia mescolando, a mano o in una planetaria, per 5 minuti la farina con il lievito, l'acqua e il sale. Aggiungere poi l'olio e mescolare per altri 2 minuti. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero, quindi dividerlo in 12 panetti (o uno solo per praticità e poi dividere la teglia in pezzetti). Fare più volte le pieghe e riporre i panetti nuovamente in frigo coperti con pellicola da 3 ore fino ad un massimo di 24 ore.

Posizionare sale e rosmarino sulla superficie di ogni focaccina oppure sull'intera teglia da dividere poi in pezzi, aggiungere olio e cuocere in forno statico a 220° per 25/30 minuti. Aggiungere a parte un cetriolo tagliato a julienne





40. Mela e galletta di riso con cioccolato fondente

Ingredienti



1 mela – 1 galletta di riso con cioccolato fondente

Caratteristiche

Senza glutine se gallette certificate

Preparazione

30 sec

Comporre la merenda mettendo gli ingredienti segnalati in un contenitore



41. Kefir con mix di frutta secca e cioccolato

Ingredienti



50 cc kefir – 1 cubetto cioccolato fondente (10 g)
– 10 g mix di noci e nocciole

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

1 min

Versare il kefir in una bottiglietta di plastica riutilizzabile. In un piccolo contenitore a parte mettere il cioccolato e il mix di frutta secca



42. Pane con tahina e anguria

Ingredienti



1 fetta anguria – 1 cucchiaino tahina – 45/50 g pane

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

10 min

Per preparare la tahina in casa bisogna tostare una tazzina di semi di miglio in padella a fuoco medio, macinarli e setacciarli. Prendere poi una tazzina di semi sesamo, cuocerli con lo stesso procedimento e macinarli. Unire le farine ottenute in una ciotola e aggiungere piano piano l'olio, fino a ottenere una crema.

In alternativa è possibile usare la tahina pronta (100 % semi di sesamo). Spalmare un velo di tahina su una fetta di pane e tagliare a cubetti una fetta di anguria ricordandosi di mettere nel porta merende una micro-forchettina





43. Pistacchi e stick di pane tostato al rosmarino

Ingredienti



50 g pane – 15 g pistacchi
– 1 cucchiaino olio EVO
– rosmarino a piacere

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

8 min

Tostare il pane tagliato a striscioline con un goccio di olio e il rosmarino. In un piccolo contenitore a parte mettere i pistacchi



44. Muffin alle mele e finocchi

Ingredienti



1 uovo – 1 albume – 1 yogurt bianco greco – 120 g farina
– 1 bustina lievito per dolci – 2 mele
– 1/2 finocchio

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

30 min

Per preparare 9 muffin, in una ciotola mescolare con la frusta l'uovo, l'albume e lo yogurt. Aggiungere la farina con il lievito e amalgamare bene. Unire due mele tagliate a pezzi molto piccoli. Riempire i pirottini per muffin e cuocerli in forno a 180° per 20 minuti. Abbinare un muffin a un pirottino con del finocchio tagliato a julienne o altra verdura a piacere e di stagione



45. Uva e dorayaki con anko

Ingredienti



100 g farina 00 – 50 g zucchero – 1 cucchiaino lievito per dolci – 2 uova
– 80 g acqua (1/2 bicchiere) – 1 cucchiaino olio di semi – 200 g fagioli rossi
– 70 gr zucchero – 40 g uva

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

30 min

Per preparare 6 dorayaki (12 dischetti) versare in una ciotola farina, zucchero e lievito e mescolare. Unire poi le uova e infine l'acqua. Amalgamare bene quindi cuocere i 12 dischi su una padella antiaderente oleata oppure con 1 cucchiaino di olio di semi oppure usare padella apposita dei pancake.

Per preparare l'anko (crema dolce di fagioli rossi) con cui farcire i dorayaki, unire i fagioli rossi con lo zucchero, quindi schiacciare i fagioli fino a ridurli a crema. Se non gradita si può usare un velo di marmellata a piacere. A parte aggiungere un pirottino di uva.





46. Hasude e finocchi



Ingredienti

1 l latte – 200 g amido di mais – 7 cucchiaini zucchero – scaglie di mandorle
– 1/2 finocchio

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

35 min

La Hasude è un dolce albanese simile a un budino che si prepara con solo tre ingredienti. Per una teglia pari a 950 g, far bollire il latte aggiungendo gradualmente l'amido di mais, sciolto a parte con un po' di acqua, e lo zucchero. Stendere il composto in un contenitore piatto e lasciarlo raffreddare.

Aggiungere sulla superficie le scaglie di mandorle e infornare a 200° per 25/30 minuti. Ricavare una porzione da 50 g circa e aggiungere a parte un pirottino con del finocchio tagliato a julienne o altra verdura a piacere e di stagione



47. Biscotti con farina di castagne e finocchi

Ingredienti



150 g farina di castagne – 50 g di farina di frumento tipo 1 – 1 uovo
– 1 pizzico sale – 25 g zucchero – 80 ml olio – 2 castagne – 1/2 finocchio

Caratteristiche

Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

30 min

Per preparare 25 biscotti mettere le farine in una ciotola capiente, aggiungere il pizzichino di sale e l'uovo, unire quindi lo zucchero e l'olio, e impastare fino a ottenere un composto compatto e non appiccicoso. Porre il panetto di frolla su un foglio di carta forno e stenderla con un matterello fino allo spessore di circa un centimetro.

Tagliare i biscotti con una formina a piacere dei bambini o semplici per i ragazzi e trasferirli delicatamente in una teglia foderata con carta forno, cuocere in forno caldo a 200° per circa 15 minuti o comunque fino a doratura. Abbinare 2 biscotti a due castagne e in un pirottino a parte mettere dei finocchi tagliati a julienne o altra verdura gradita e di stagione



48. Plumcake alle fragole

Ingredienti



125 gr yogurt bianco – 2 uova – 1 vasetto olio di semi – 1 vasetto zucchero – 2 vasetti farina – 1 vasetto fecola – 1 bustina lievito per dolci – 150 g fragole

Caratteristiche

Possibile versione senza glutine

Preparazione

60 min

In una ciotola mescolare yogurt, uova e olio. Aggiungere zucchero, farina di tipologia a scelta, fecola e lievito e amalgamare per ottenere un composto liscio.

Riempire metà stampo da plumcake, cospargere con 100 g di fragole a pezzettini e aggiungere il restante impasto, posizionando in superficie le fragole restanti. Cuocere in forno preriscaldato a 170° per circa 50 minuti. In alternativa alle fragole è possibile utilizzare altra frutta di stagione.



49. Stick di pane con salsa tzatziki

Ingredienti



250 yogurt bianco greco – 1 cetriolo – 1 spicchio d'aglio – 1 pizzico sale
– 1 cucchiaio olio EVO – 1 cucchiaio aceto di vino bianco – 45 g pane
– erbe aromatiche

Caratteristiche

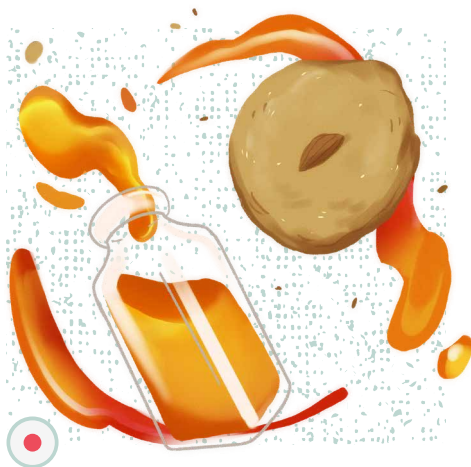
Possibilità di preparazione anche senza glutine

Preparazione

20 min

Per preparare una ciotola di salsa (circa 350 g): grattugiare il cetriolo con una grattugia a maglie larghe e sbucciare e tritare finemente l'aglio. Versare lo yogurt in una ciotola, aggiustando di sale, olio e aceto, aggiungere il cetriolo e mescolare bene.

Tagliare il pane a striscioline e tostarlo al forno condendolo con un goccio di olio ed erbe a piacere. Mettere un cucchiaio di salsa in un pirottino in cui poi immergere gli stick di pane o spalmare la salsa sopra una fetta di 45-50 g di pane tostato



50. Biscotto alle mandorle e infuso di frutto



Ingredienti

250 g mandorle – 60 g zucchero – 1 uovo – 5 g lievito secco – 1 pizzico sale
– 1 pizzico cannella – 1 arancia – infuso di frutto

Caratteristiche

Senza glutine

Preparazione

30 min

In una ciotola unire le mandorle tritate, lo zucchero, l'uovo, il lievito, il sale e la cannella e mescolare bene. Aggiungere la scorza di mezza arancia e mezza arancia spremuta mescolando nuovamente.

Formare delle palline e disporle su una teglia con carta da forno. Cuocere a 180°C in forno ventilato per 15 minuti. Usare una bottiglietta di plastica riutilizzabile da 200 cc munita di tappo e versarvi un infuso di frutta a piacimento



Le dietiste del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AULSS 2 MARCA TREVIGIANA

Dr.ssa De Angelis Laura
laura.deangelis@aulss2.veneto.it

Dr.ssa Bottecchia Elena
elena.bottecchia@aulss2.veneto.it

Tel. 0422/323763

in collaborazione con
Ufficio Relazioni con il Pubblico ULSS 2

L'elenco degli esercenti disposti a fare sconti e abbonamenti alle famiglie, sarà aggiornato nel sito dell'ULSS 2.
Scansiona il Qr code.

