

EuPhidra
DERMOCOSMESI ITALIANA

AmidoMio

Spuntini A tutta frutta!

Le ricette per crescere insieme



La merenda è uno dei momenti più belli della giornata.

E crescere è fatto di piccoli gesti quotidiani.
Tenere una tazza, bere da soli, condividere una merenda.

Sono momenti semplici, ma pieni di scoperte.
Per questo abbiamo pensato a una tazza senza manici, per lasciare spazio alle loro mani, alla loro curiosità, al loro modo di imparare.

E per accompagnare questi momenti, ecco alcune idee di merende sane e buone, da preparare e gustare insieme.

AMIDOMIO e i TAGLI SICURI DELLA FRUTTA PER BAMBINI

Per rendere la merenda sicura e adatta anche ai più piccoli, è importante prestare attenzione a come viene tagliata la frutta.

consigli utili:

- Taglia in pezzi piccoli e sottili, evita pezzi grandi o troppo duri
- Forma allungata o a fettine, più sicura rispetto ai pezzi rotondi
- Rimuovi semi, noccioli e parti dure
- Frutti morbidi = più facili da gestire (banana, pera matura, pesca)
- Attenzione ai frutti tondi (uva, ciliegie), sempre tagliati in 4 parti nel senso della lunghezza
- Grattugia o schiaccia per i più piccoli, perfetto per iniziare



AmidoMio

COPPA della dolcezza



Ingredienti

- yogurt bianco
- banana
- miele (facoltativo)

Preparazione

1

Se prendi
una banana matura...



2

la tagli a rondelle
sottili e sicure...



3

versi dello yogurt bianco
in una ciotola...



4

aggiungi la banana
e completi con un filo di miele...



5

mescoli tutto e crei
la tua Coppa Cremosa della Dolcezza!



SPICCHI felici alla CANNELLA



Ingredienti

- mela
- cannella

Preparazione

1

Se prendi
una mela dolce,



2

la tagli a fettine
sottili e sicure,



3

aggiungi un pizzico
di cannella profumata,



4

e la scaldi leggermente per
renderla ancora più morbida,



5

crei i tuoi
Spicchi Felici alla Cannella!



nuvole di PERA



Ingredienti

- ricotta
- pera matura
- gocce di cioccolato

Preparazione

- 1** Se prendi
una pera bella matura,



- 2** la tagli in piccoli cubetti
morbidi e sicuri,



- 3** aggiungi qualche cucchiaino
di ricotta cremosa,



- 4** completi con qualche goccia di cioccolato
e mescoli tutto



- 5** crei le tue
Nuvole di Pera!



MERENDA colorata



Ingredienti

- yogurt o latte
- frutti di bosco
- cereali

Preparazione

1

Se prendi
tanti piccoli frutti di bosco,



2

li lavi bene
e li prepari in pezzetti sicuri,



3

versi yogurt o latte
in una ciotola,



4

aggiungi frutta
e cereali croccanti,



5

...mescoli tutto e crei
la tua Merenda Colorata!



FRULLATO della **Gentilezza**

Ingredienti

- pesca o albicocca
- latte o bevanda vegetale
- banana

Preparazione

- 1** Se prendi
una **pesca dolce**
e una **banana matura**,



- 2** tagli la frutta
in **piccoli pezzi morbidi**,



- 3** aggiungi **latte**
o una **bevanda vegetale**,



- 4** e frulli tutto fino
a ottenere una **consistenza vellutata**,



- 5** crei il tuo
Frullato della Gentilezza
da bere insieme!



AmidoMio

spiedini di FRUTTA

Ingredienti

- frutta mista (banana, mirtilli, fragola, kiwi)

Preparazione

1

Se prendi
tanta **frutta colorata**,



2

la tagli in piccoli **pezzi morbidi e sicuri**,



3

scegli **forme e colori diversi**,



4

e inserisci tutto
sui **piccoli stecchi**,



5

crei i tuoi
Spiedini di Frutta
tutti da gustare!



AmidoMio

ghiaccioli a tutta FRUTTA

Ingredienti

- frutta fresca matura (es. fragole, pesca, banana, frutti di bosco)
- Acqua
- miele (facoltativo)

Preparazione

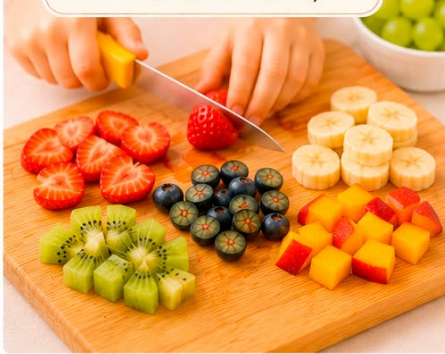
1.

Se prendi tanta **frutta** fresca e **colorata**,



2.

la tagli in **piccoli pezzi** morbidi e sicuri,



3.

aggiungi un po' d'**acqua** e un filo di **miele**,



4.

versi tutto negli **stampini** e lasci riposare in **freezer**,



5.

crei i tuoi **ghiaccioli alla frutta** tutti da gustare!



VARIANTE CREMOSA:

sostituisci l'acqua con dello **yogurt bianco** prima di riempire gli stampini.



La merenda è un
momento da
condividere.

Proprio come
la dolcezza.



Scopri tutti i prodotti del mondo AmidoMio.

euphidra.com

Formulato e prodotto in Italia

ZETA Zeta Farmaceutici