



La nutrizione a portata di bambino

5 Idee di merende autunnali

Dott.ssa Daniela Di Giorgio
Biologa Nutrizionista

Pancake di castagne

La farina di castagne viene anche detta farina dolce per il suo naturale contenuto di zuccheri. E' priva di glutine e quindi adatta per i celiaci.



Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 10 min

Porzioni: 8



Ingredienti:

- 200 g di farina di castagne
- 250 ml di bevanda di avena
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- creme di frutta secca per farcire

Procedimento:

Mescola gli ingredienti fino a formare una pastella omogenea. Versa qualche cucchiaino per volta in una padella antiaderente e gira il pancake appena forma delle bollicine. Ci vorranno pochi minuti per lato.

Note:

Impilali per mantenerli caldi



Panini di zucca

Morbidi e profumati, questi panini conquisteranno grandi e piccini.

A colazione, merenda o per un aperitivo, con loro l'autunno è proprio vicino!



Tempo di preparazione: 2h e 30 min circa

Tempo di cottura: 15-20 minuti

Porzioni: circa 20 panini



Ingredienti:

- 400 g di farina manitoba
- 1 cucchiaino di lievito di birra secco (oppure 10 g di lievito di birra fresco)
- 200 ml di acqua
- 20 g di olio extravergine
- 200 g di purea di zucca cotta e asciutta
- 9 g di sale fino
- 1 tuorlo
- semi di zucca per decorare

Procedimento:

Mescola 100g di farina con il lievito e 100 ml di acqua. Copri e lascia lievitare fino al raddoppio. Aggiungi la zucca strizzata e fredda e gli ingredienti restanti e impasta bene. Forma una palla e fai lievitare 1h. Forma delle palline con l'impasto, disponile su una teglia con carta forno e fai lievitare ancora 1h. Spennellali con il tuorlo, aggiungete i semi in superficie: Cuoci in forno caldo a 180°C per 15 - 20 minuti circa, fino a doratura!



Cestini di avena

Dei piccoli scrigni con un ripieno goloso per una merenda diversa dal solito.



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15-20 minuti

Porzioni: 8-10



Ingredienti:

- 1 banana matura
- 2 cucchiaini di fiocchi di avena
- crema di nocciole o yogurt per la farcitura

Procedimento:

In una ciotola schiaccia molto bene la banana matura, aggiungi i fiocchi di avena e amalgama bene. Forma delle palline che disporrai su una teglia rivestita con carta forno. Con la punta del cucchiaino o con un tappo fai una conchetta al centro.

Cuoci in forno a 180°C per 20 min circa.

Una volta che saranno completamente raffreddati, potrai farcirli con crema di nocciole o mandorle, oppure yogurt.



Budino di cachi

Una ricetta super veloce che gli amanti del budino al cioccolato non potranno che apprezzare! Il cacao può essere offerto ai bimbi piccoli, ma in alternativa si può usare yogurt e aggiungere cannella



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di riposo: 2h in frigo

Porzioni: 2-3 ciotoline



Ingredienti:

- 2 cachi maturi
- 2 cucchiaini di cacao

Procedimento:

In un mixer versa la polpa dei cachi e unisci il cacao. Frulla bene fino ad ottenere un composto omogeneo che verserai in delle ciotoline. Lascia riposare in frigorifero per almeno 2h.

Note:

Questo budino si mantiene in frigo per circa 3 giorni



Muffins alla zucca

Regina dell'autunno la zucca si presta sia a ricette dolci che salate. Questi muffins sono ottimi per una merenda, ma anche a colazione.



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30-35 minuti

Porzioni: 6-8



Ingredienti:

- 150g di farina (100g tipo 1 e 50g avena)
- 80g di zucchero
- 100g di zucca cotta in forno o a vapore
- 60g di burro
- 1 uovo
- 100g di yogurt bianco
- 50g di scaglie o gocce di cioccolato
- 1 bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Mescola le farine, il lievito, lo zucchero e il cioccolato. In un'altra ciotola mescola uovo, zucchero, burro e yogurt con uno sbattitore elettrico. Unisci gli ingredienti secchi a quelli liquidi e inforna a 180°C per circa 30-35 minuti in degli stampini per muffins.

