

Semolino

5

🕒 20 min

Procedimento:

- 1 Mettere in una pentola il latte, un pizzico di sale, lo zucchero vanigliato e portare ad ebollizione.
 - 2 Aggiungere piano il semolino rimestando in continuazione con una frusta.
 - 3 Cuocere, mescolando in continuazione, fino a quando il semolino si addensa (circa 10 minuti).
 - 4 Togliere dal fuoco.
 - 5 Aggiungere un cucchiaio di zucchero e mescolare.
 - 6 Servire nelle ciotole.
 - 7 Decorare formando una faccina sorridente: mela a bastoncini per i capelli, spicchi di mandarino per gli occhi, 3 mandorle per la bocca.
- ☺ Si può preparare il semolino la sera prima. Versarlo nelle ciotole, lasciarlo raffreddare e conservarlo in frigo. Al mattino decorare con la frutta.



Ingredienti:

- 8 dl di latte
- 100 g di semolino
- ½ cucchiaino di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaio di zucchero

Per decorare (facoltativo):

- 1 mela rossa
- 12 mandorle
- 1 mandarino

x 4 persone



I N V E R N O

Verdure croccanti

5

🕒 20 min

Procedimento:

- 1 Lavare le verdure.
- 2 Tagliare le verdure a bastoncini e lo scalogno a fettine.
- 3 Mettere sul fuoco una padella antiaderente e, quando sarà calda, aggiungere tutte le verdure e i due spicchi d'aglio interi.
- 4 Cuocere per pochi minuti a fuoco alto rimestando le verdure in continuazione.
- 5 Aggiungere la salsa di soia e l'aceto.
- 6 Cuocere ancora circa un minuto rimestando e servire.



Ingredienti:

- 3 carote
- 2 coste di sedano
- 1 sedano rapa
- 2 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaio di salsa di soia

x 4 persone

🕒 = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌱 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini