

.C. "CARLO URBANI" JESI
SCUOLA PRIMARIA "MONTE TABOR"
CLASSI IV A E IV B

IL QUADERNO DELLE MERENDE

PROGETTO "A SCUOLA DI LATTE"

2^a TAPPA:

EQUILIBRIO IN TAVOLA

ANNO SCOLASTICO 2014 - 2015

Lo yogurt dell'allegria

Ingredienti:

- 125 g di yogurt bianco intero;
- 2 cucchiaini di cacao amaro;
- 2 cucchiaini di cornflakes;
- 1 cucchiaino di miele o di zucchero di canna;
- mezza mela.

Procedimento

- ✓ Versare lo yogurt in una tazza da colazione.
- ✓ Spolverare il cacao sullo yogurt.
- ✓ Aggiungere i cereali e il miele o lo zucchero di canna.
- ✓ Tagliare la mela a pezzettini e metterli nello yogurt.
- ✓ Infine mescolare tutto e gustare con appetito.

Slogan

Se una sana merenda vuoi gustare, questa ricetta devi imparare!

(IVA: Benedetta, Elisa, Giorgia, Giovanbattista, Mattia, Nicola)



Happy yogurt

Ingredients:

- *1 whole yogurt*
- *2 teaspoons cocoa powder*
- *2 teaspoons cornflakes*
- *1 teaspoon honey or cane sugar*
- *$\frac{1}{2}$ apple*

Preparation

- ✓ *Pour the yogurt into a breakfast cup .*
- ✓ *Add the honey or sugar cane and the cocoa.*
- ✓ *Peel and chop the apple, put it into a cup and mix all the ingredients well.*

Slogan

If you want a healthy snack

Taste this recipe you have to learn !!!!

(IVA e IVB)



La mistarella

Ingredienti:

- un vasetto di yogurt bianco da 125 g;
- uno scacchetto di cioccolato fondente;
- un cucchiaino di miele;
- uno spicchio di mela;
- due cucchiaini di cereali

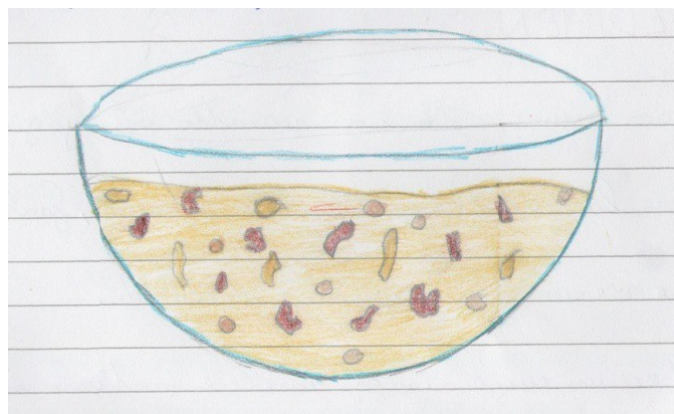
Procedimento

1. Versare in una ciotola un vasetto di yogurt bianco.
2. Prendere lo scacchetto di cioccolato fondente, farlo a pezzettini, versarli nello yogurt e mescolarli.
3. Prendere un cucchiaino di miele e metterlo nella ciotola.
4. Prendere lo spicchio di mela, sbuciarlo, tagliarlo a pezzettini e mescolarlo con lo yogurt.
5. Prendere i due cucchiaini di cereali e versarli nella ciotola.
6. Mescolare bene il tutto e mangiare.

Slogan

Sulla Terra è sbarcata la merenda più bella: la mistarella!

(IVB: Alessandro, Anna, Mattia, Serena, Tommaso D.)



A mixture

Ingredients

- *A jar low-fat yogurt*
- *A piece dark chocolate bar*
- *A teaspoon honey*
- *1 slice apple*
- *2 teaspoons cereals*

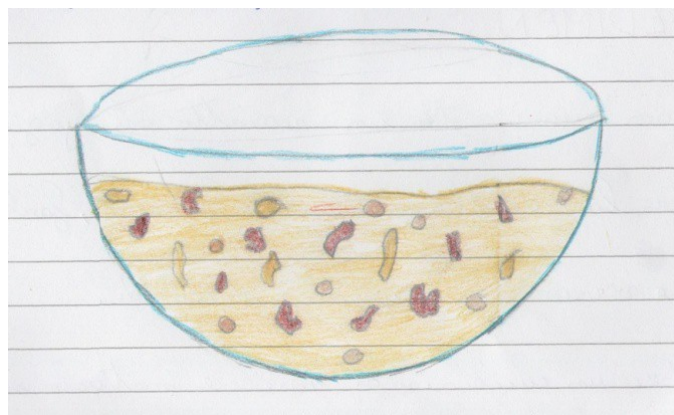
Preparation

1. *Pour the jar of yogurt into a bowl.*
2. *Chop the chocolate bar, pour them into the bowl, mix well.*
3. *Add the teaspoon of honey.*
4. *Peel the slice of apple, chop it and put it into the bowl, mix well.*
5. *Put 2 teaspoons of cereals and add to the other ingredients into the bowl.*
6. *Mix well and... enjoy.*

Slogan

Full tummy with the snack so yummy !!!!

(IV A e IV B)



Frullato di frutta

Ingredienti:

- *un bicchiere di latte vaccino;*
- *mezza banana;*
- *uno spicchio di mela;*
- *due noci;*
- *un cucchiaino di miele*
- *due cucchiari di cereali cornflakes.*

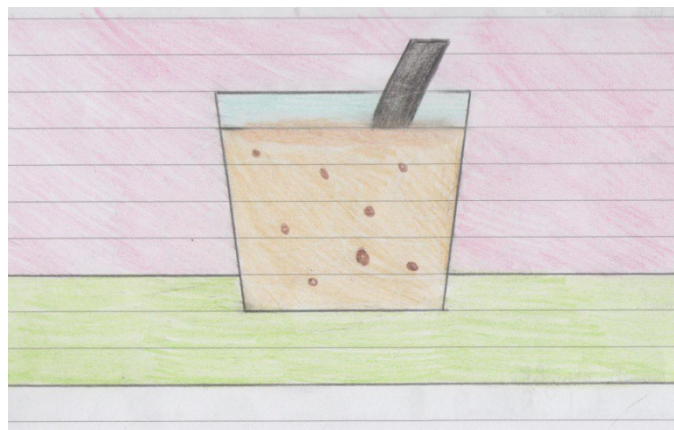
Procedimento

- ✓ *Sbucciare la banana e tagliarla a rotelline; sbucciare la mela e tagliarla a pezzetti; mettere la frutta tagliata in un piatto.*
- ✓ *Versare il latte, la frutta, le noci e il miele nel frullatore.*
- ✓ *Frullare il tutto e, una volta pronto, versare il frullato in una tazza e aggiungere i cereali.*

Slogan

Se salutare vuoi mangiare, il nostro frullato devi assaggiare

(IVA: Antonio, Matteo, Nicolò, Sofia, Vittoria)



Frullato macedonia

Ingredienti:

- un bicchiere di latte;
- mezza arancia
- mezza banana;
- mezza mela
- due cucchiaini di miele o di zucchero di canna.

Procedimento

- ① Riempi un bicchiere di latte e addolciscilo con il miele o lo zucchero di canna.
- ② Sbuccia mezza arancia, mezza banana e mezza mela.
- ③ Metti il tutto in un frullatore.
- ④ Versa il latte con il miele e frulla per un minuto.
- ⑤ Versa il frullato in una tazza e bevillo.

Slogan

Bevi questo frullato per far gioire il tuo palato!

(IVB: Arianna S., Eleonora, Federico, Kevin, Lucia)



Smoothie salad

Ingredients:

- $\frac{1}{2}$ glass of milk
- $\frac{1}{2}$ orange
- $\frac{1}{2}$ banana
- $\frac{1}{2}$ apple
- 2 teaspoons hooney.

Preparation

- ① Pour half banana, half orange and half apple and put them into the mixer.
- ② Pour milk into the mixer and blend well for a minute.
- ③ Then pour the mixture into a cup.

Slogan

Drink your milkshake bring joy to your palate.

(IV A e IV B)



Panino saporito

Ingredienti:

- 2 fette sottili di pane integrale o pane bianco;
- 1 foglia d'insalata;
- 1 fetta di prosciutto crudo;
- 1 cucchiaio di stracchino;
- 2 arance fresche.

Procedimento

1. Prendere una delle due fette di pane e spalmarci lo stracchino.
2. Sopra lo stracchino mettere la fetta di prosciutto crudo e la foglia d'insalata.
3. Appoggiare sopra l'insalata, l'altra fetta di pane.
4. Infine accompagnare il panino con la spremuta delle due arance.

Slogan

Salutare e buonissimo, a merenda non lo puoi rifiutare!

(IVA: Emma G., Emma L., Ester, Giovanni Paolo, Marco, Veronica)



Natural – panino

Ingredienti:

- 2 fette sottili di pane bianco o integrale;
- 1 fetta sottile di pecorino;
- 2 fette di pomodoro;
- 1 foglia d'insalata;
- 2 arance.

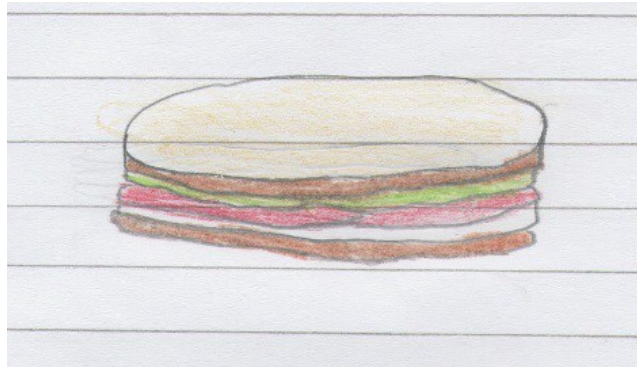
Procedimento

1. Prendere la fetta di pecorino e metterla sulla fetta di pane.
2. Mettere le fette di pomodoro sopra la fetta di pecorino.
3. Mettere la foglia d'insalata sopra le fette di pomodoro.
4. Chiudere il panino sovrapponendo la seconda fetta di pane.
5. Spremere le arance e versarle in un bicchiere.

Slogan

Buon appetito e piatto pulito!

(IVB: Diego, Giovanni, Maria Vittoria, Tommaso T., Vanessa)



L'happy bruschetta

Ingredienti:

- ♥ *pane bianco o integrale (due fette sottili tostate);*
- ♥ *1 cucchiaino di formaggio spalmabile (stracciatella);*
- ♥ *due fette di pomodoro;*
- ♥ *due foglie di insalata;*
- ♥ *un pizzico di origano;*
- ♥ *un pizzico di sale;*
- ♥ *un cucchiaino di olio extravergine di oliva.*

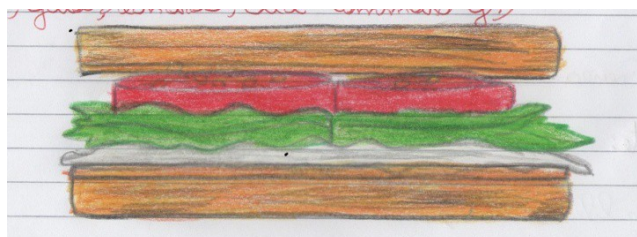
Procedimento

- ★ *Prendere una fetta di pane tostato e spalmarci sopra un cucchiaino di stracciatella (va bene qualsiasi tipo di formaggio spalmabile).*
- ★ *Lavare l'insalata e metterne due foglie sul panino.*
- ★ *Tagliare il pomodoro a fettine, prenderne due e metterle sopra l'insalata.*
- ★ *Aggiungere un pizzico di origano, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio extravergine di oliva per insaporire il tutto.*
- ★ *Infine prendere l'altra fetta di pane tostato e sovrapporla per chiudere il panino.*

Slogan

Sperimentate tutti l'happy bruschetta per una mente fresca e schietta!

(IVB: Elia, Gaia, Leonardo, Sofia, Tommaso G.)



Insalatona alla ricotta

Ingredienti:

- Ricotta 50 g;
- 1 fetta di pane integrale;
- un pizzico di sale;
- 2 foglie d'insalata iceberg;
- 2 fette di pomodoro;
- 1 noce (o 4 pinoli);
- 6 spicchi di arancia,
- 1 spicchio di mela;
- 1 cucchiaino d'olio.

Procedimento

- ✓ Prendere le due foglie d'insalata iceberg, lavarle e tagliarle in più pezzi; fare così anche per il pomodoro.
- ✓ Prendere una terrina e metterci dentro l'insalata tagliata, il pomodoro a pezzetti e le noci sbriciolate (o i pinoli interi).
- ✓ Tagliare a cubetti lo spicchio di mela e gli spicchi di arancia, quindi aggiungerli all'insalata.
- ✓ Aggiungere un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio e mescolare.
- ✓ Sbriciolare il pane, aggiungere la ricotta e mescolare di nuovo.
- ✓ Infine gustare il tutto.

Slogan

Con questa bella insalata la pancia sta beata!

(IVA: Andrea, Denny, Gabriele, Giulia, Michela, Tommaso)



Crisp salad

Ingredients:

- 50 g ricotta cheese
- 1 slice wholegrain bread
- 1 pinch of salt
- 2 leaves “ iceberg “ lettuce
- 1 nut or 4 pine nuts
- 6 pieces oranges
- 1 wedge apple
- 1 teaspoon olive oil

Preparation

- ✓ Wash iceberg leaves, cut them.
- ✓ Wash tomatoes and chop them.
- ✓ Take a bowl, put the chopped ingredients into it.
- ✓ Add nuts or pine nuts.
- ✓ Chop the oranges and the apples then add to the other ingredients.
- ✓ Season with salt and oil all the ingredients.
- ✓ Crumble the bread, add ricotta cheese then mix well.

Slogan

White and green make happy meal !!!

(IV A e IV B)



Ricotta golosa

Ingredienti:

- *un cucchiaio di ricotta;*
- *1 fetta biscottata integrale;*
- *2 cucchiaini di marmellata di albicocca.*

Procedimento

- ✓ *Prendere una fetta biscottata integrale e spalmarci sopra la ricotta.*
- ✓ *Spalmare la marmellata sopra la ricotta.*
- ✓ *Buon appetito!*

Slogan

Provate questa ricetta per una merenda golosa e perfetta!

(IVB: Arianna M., Lorenzo, Sara, Susanna, Tommaso V.)



Easy snack

Ingredients:

- *1 table spoon ricotta cheese*
- *1 slice wholegrain bread*
- *2 teaspoons apricot jam*

Preparation

- ✓ *Take the bread.*
- ✓ *Spread some ricotta cheese on it and the jam on the ricotta cheese.*

Slogan

Good to eat something sweet!!!

(IV A e IV B)

