

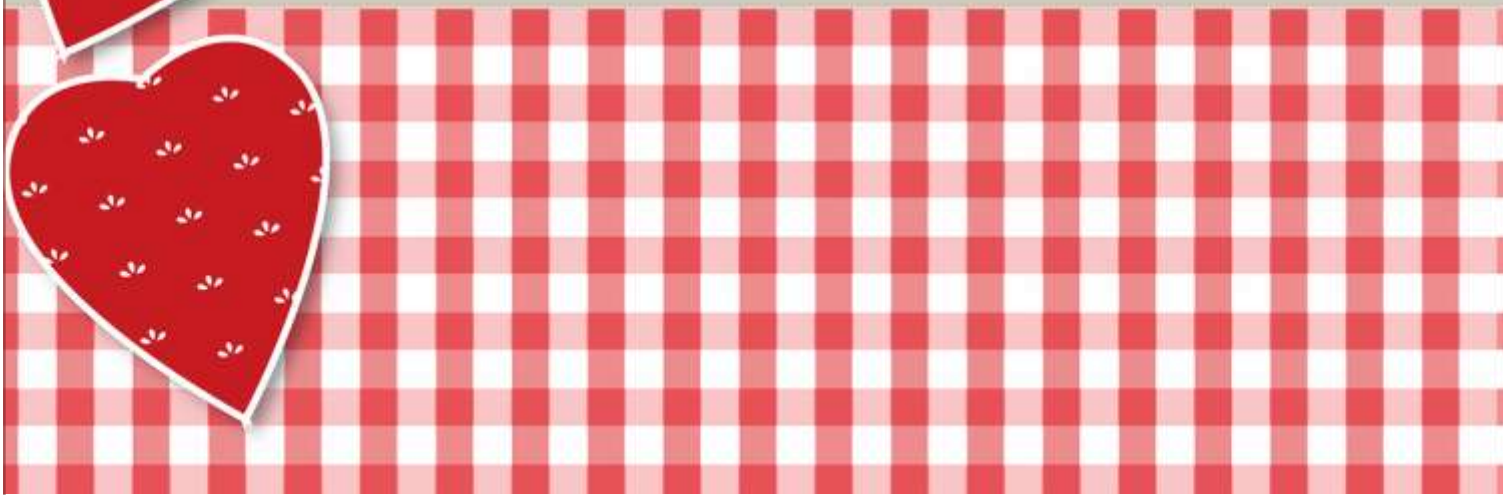


Facili ricette per . . .

sani spuntini



Ricettario on line
Classi 5[^]
Scuola Primaria



*La produzione di un
ricettario di spuntini genuini da
condividere sul WEB
(sito della scuola)
rientra tra le attività programmate
nella realizzazione del
compito autentico...*

“STOP...E’ L’ORA DELLO SPUNTINO”

Gli alunni delle classi 5[^]:

- hanno inizialmente posto delle domande-intervista ai nonni e ai genitori;

-hanno raccolto i dati al fine di prendere consapevolezza della varietà degli spuntini di ieri e di oggi;

-hanno riflettuto sull'importanza di ciò che si mangia perché entra nel corpo e ne diventa parte integrante e

formulato il seguente ricettario che raccoglie sia “ricette della nonna” che ricette sperimentate da loro con ingredienti genuini.

Troverete spuntini per chi è intollerante al glutine o al lattosio e per vegani.

Il ricettario lo abbiamo chiamato:

“FACILI RICETTE PER... SANI SPUNTINI”

Ecco una raccolta di prodotti lievitati dolci, muffins e tortine tutti rigorosamente **home made** per degli spuntini genuini.

Si tratta di ricette per **spuntini dolci fatti in casa**, molto meno calorici di quelli comprati e sicuramente più genuini.

Noi alunni abbiamo scoperto che le **merendine fatte in casa** sono una valida e sana alternativa a quelle confezionate.

Sono state “preparate” con le nostre mani e degustate in classe coinvolgendoci allegramente e condividendole **CON COMPAGNI E INSEGNANTI!**

Tra le bontà degustate abbiamo scelto una delle preparazioni definendolo **“lo spuntino semplice, buono e...sano”**.

Lo abbiamo chiamato **FRUYOG**.

Eccovi la ricetta per prepararlo:



FRUYOG

INGREDIENTI

(Per 7 – 8 persone)

YOUGURT MAGRO : 1 VASETTO

UOVA BIOLOGICHE INTERE: 3

ZUCCHERO: 250 g

FARINA 00 : 280 g

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE: mezzo bicchiere di plastica

LIEVITO: una bustina

SCORZA E SUCCO DI ARANCIA: q.b.

PREPARAZIONE:

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere lo yogurt, la farina e mescolare. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare finché l'impasto risulta morbido, unire un po' di succo d'arancia e la scorza dell'arancia grattugiata, infine il lievito.

Riscaldare il forno a 120° e in uno stampo a forma rettangolare mettere la carta forno oppure imburrare e infarinare. Versare l'impasto e infornare per 35' – 40'.

Indice delle ricette che potrete preparare anche voi!!!! (clicca sulla ricetta...e buon lavoro!)

[1-Torta di mele](#)

[2-Crostata di mele e banane](#)

[3-Salame turco](#)

[4-Sdrucchioli](#)

[5-Plumcake allo yogurt](#)

[6-Dolcetti veloci: cookies al cioccolato](#)

[7-La fetta al latte](#)

[8- Dolcetti veloci: tortine di mandorle e carote](#)

[9-Muffin dolci senza uova](#)

[10-Biscotti morbidi alle mele](#)

[11- Torta margherita con gocce di cioccolato](#)

[12-Ciambella bicolore](#)

[13-Torta margherita vegan senza uova, senza burro e senza latte](#)

[14-Torta margherita senza glutine](#)

[15-Snack: barrette ai cereali fatta in casa](#)

[16- Ricetta crostatina al cioccolato](#)

[17-Torta al limone](#)

[18-Tortine di carote](#)

1-Torta di mele

Ingredienti:

300 gr farina tipo 00

250 gr zucchero

200 gr burro

4 uova

4 mele

1 buccia di limone grattugiata

½ busta di lievito



PREPARAZIONE

In un contenitore sbattere le uova, lo zucchero, il burro sciolto e la scorza di limone; quando il composto è ben amalgamato aggiungere la farina con il lievito e continuare a frullare.

Poi aggiungere due mele tagliate a pezzettini nell' impasto e mescolare. Versare il composto in una teglia imburrata e infarinata precedentemente; livellare bene la superficie dell' impasto ed infine ricoprire il tutto con le altre due mele tagliate a spicchi sottili.

Spolverarvi sopra dello zucchero ed infornare la teglia nel forno a 180° per 45 minuti circa.

Buon appetito!

Questa torta è una ricetta di famiglia, che mia nonna Silvana ha imparato da ragazza e che prepara da circa 40 anni, così l' ha tramandata a mia madre che la prepara spesso.

Questa torta ha un forte significato per la nostra famiglia perché la mangiamo

soprattutto quando siamo tutti insieme!

2-Crostata di mele e banane



Ingredienti: 100g di burro - 300g di farina - 150g di zucchero - un pizzico di sale - 3 uova - il succo di mezzo limone - il succo di un'arancia - 1 bustina di lievito Bertolini - 2 mele - una banana.

PREPARAZIONE

Mescolare bene burro e zucchero in una terrina.

Aggiungere uno per uno le uova, il sale e la farina.

Poi succo di limone, di arancia e il lievito

Quindi per rendere più morbida la pasta aggiungere un poco di latte. Ponete in una tortiera imburrata l'impasto. Ornatelo con spicchi di mela e banane e mettete in forno per un ora.

Questa ricetta proviene da casa di mia nonna Gemma!

3-Salame turco

500 gr di biscotti secchi

100 gr di zucchero

60 gr di cacao amaro

50 gr di burro

1/2 bicchiere di latte

Un uovo



PREPARAZIONE

In una terrina amalgamare l'uovo con lo zucchero, quindi aggiungere il burro sciolto a fiamma bassa insieme al cacao amaro

setacciato e continuare a mescolare. Successivamente versare un po' di latte a filo fino a ottenere un composto omogeneo abbastanza duro e consistente, quindi unire i biscotti secchi, sbriciolati in modo grossolano, e mescolare per un altro po' di tempo. Stendere il preparato su della carta stagnola e arrotolare con le mani per creare la forma di un salame, quindi chiudere le estremità della carta stagnola e riporre il salame turco in frigorifero per almeno quattro ore oppure nel congelatore per due ore prima di servirlo tagliato a fette.

4-Sdruccioli



Ingredienti

150 grammi di farina

100 grammi di farina di riso

250 grammi di farina di grano duro

300 grammi di zucchero di canna

Frutta secca

Noci

Nocciole

Mandorle

PREPARAZIONE

- Impastare il tutto insieme in una terrina mettere a tronchetti nella carta forno così com'è.
- Infornate per un ora a 180°
- Lasciare raffreddare e....buon appetito!!!

5-Plumcake allo yogurt

Il plumcake allo yogurt è il tipico 'dolce della nonna': semplice, soffice, è fatto con pochi ingredienti, ma tutti nutrienti e genuini.



Ingredienti.

- 3 uova .
- 1 vasetto di yogurt magro bianco da 125gr
- 2 vasetti di zucchero
- 2 vasetti di farina di mandorle
- 1 vasetto di fecola di patate
- 1 bustina di lievito
- 1 vasetto di olio di semi

- *1 scorza di un limone o una bustina di vanillina*

PREPARAZIONE

- Sbattete lo zucchero con le uova per ottenere una crema soffice per prima cosa.
- Unite l'olio a filo, incorporatelo all'impasto e poi aggiungetevi lo yogurt.
- **Da ultimo mi raccomando aggiungete gli ingredienti secchi setacciati**, avendo cura di mescolare il tutto con una spatola, con movimenti lenti e delicati dal basso verso l'alto.
- Disponete il tutto in uno stampo per plumcake oliato ed infarinato e infornare in forno preriscaldato a 160-170°: non ci vorranno più di 45-60 minuti. Dopo aver verificato con uno stecchino che il plumcake sia asciutto, **spegnete il forno e lasciatelo riposare** per 5-10 minuti.



6-Dolcetti veloci: cookies al cioccolato (dosi per circa 10 dolcetti)

- *2 uova*
- *120 gr di zucchero semolato*
- *130 gr di farina 00*
- *20 gr di fecola di patate*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*
- *100 gr di burro*
- *50 gr di cioccolato fondente*

PREPARAZIONE

In una terrina mescolate con una frusta elettrica le uova con lo zucchero e, quando il composto è spumoso, unite il burro fuso. Aggiungete poi la farina, il lievito e la fecola setacciati e mescolate bene.

Lavorate il tutto fino a ottenere una pastella omogenea. Tritate grossolanamente il cioccolato e unitelo alla pastella. Versate negli stampini mono-porzione ben imburrati e infarinati e cuocete nel forno già caldo a 160° per circa 20 minuti.

7-La fetta al latte

Pensate sia così difficile realizzare in casa alcune delle merendine più 'popolari' dei supermercati? La risposta è no! Basta un po' di impegno per avere la certezza di far mangiare ai vostri bimbi una merendina sicura e senza conservanti o additivi.

La fetta al latte, per esempio, si prepara con:

- 2 albumi
- 60 gr di zucchero semolato
- 50 gr di burro
- 60 gr di farina 00
- 4 cucchiaini di cacao amaro
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 250 ml di panna fresca
- 3 cucchiaini di miele



PREPARAZIONE

Montate lo zucchero con il burro fuso fino ad ottenere un composto biancastro e cremoso.

Aggiungete uno alla volta gli albumi, gradualmente anche la farina, il lievito, il cacao, e mescolate fino a che il tutto non acquisisca una consistenza liscia e omogenea.

Trasferite il composto in due teglie da forno appiattendolo la superficie con un cucchiaio.

Infornate a **200° per 4 minuti** e lasciate raffreddare. Montate la panna addolcita con il miele e spalmatene un bello strato su entrambi i rettangoli che andrete a unire (uno sopra l'altro) delicatamente e avendo cura che combacino bene.

Fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora e tagliate in rettangoli più piccoli per servire le vostre fette al latte.

8- Dolcetti veloci: tortine di mandorle e carote (dosi per circa 8/10 dolcetti)



- 250 gr di carote
- 2 uova
- 180 gr di zucchero semolato
- 80 gr di olio di semi (oppure metà olio e metà yogurt)
- 170 gr di farina 00
- 30 gr di fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci
- 80 gr di farina di mandorle oppure mandorle già spellate
- il succo di 1 arancia (120 ml)

PREPARAZIONE

Sbucciate e grattugiate finemente le carote in un mixer e versate il succo di arancia. Avviate ancora e riducete in purea.

Tritate anche le mandorle nel mixer. In una terrina mescolate le uova con lo zucchero con la frusta elettrica finché il composto sarà raddoppiato di volume e spumoso. Aggiungete l'olio, la purea di carote e le mandorle tritate o la farina di mandorle.

Mescolate e aggiungete la farina, la fecola ed il lievito setacciati. Ungete degli stampini di crème caramel e versate il composto. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.



9-Muffin dolci senza uova

- *300 gr di farina 00*
- *80 gr di purea di mela*
- *100 ml di olio*
- *200 ml di latte*
- *170 gr di zucchero*
- *1 bustina di lievito per dolci*
- *1 pizzico di sale*

PREPARAZIONE

Ridurre in purè la mela lavata e sbucciata. Unite tutti gli ingredienti secchi (farina, zucchero e sale) in una ciotola. Poi aggiungete già mescolati quelli liquidi (purea di mela, olio e latte). Mescolate e aggiungete il lievito. Riempite gli stampini fino a 3/4 e cuocete a 180° per 20-25 minuti.



10-Biscotti morbidi alle mele

Eccovi gli ingredienti necessari per preparare biscotti con gli avanzi della buccia delle mele per 4 persone:

- *la buccia di 2 mele grandi, lavata e asciugata accuratamente*
- *150 gr di yogurt*
- *1 uovo*
- *250 gr di farina*
- *100 gr di zucchero di canna*
- *50 gr di burro (o margarina .)*
- *la scorza di mezzo limone*
- *½ bustina di lievito per dolci*
- *1 pizzico di cannella*
- *mandorle, uvetta, scorza di arancia tritata (opzionale)*

Eccovi ora il procedimento da seguire passo passo per preparare questi golosi biscotti:

- Tagliate a striscioline sottili la buccia delle mele e riponetela in un pentolino con lo zucchero e un cucchiaino di acqua.

- Lasciate caramellare a fuoco basso per qualche minuto e appena lo zucchero comincia a scurire spegnete il fuoco e mescolate accuratamente per amalgamare il composto.
 - Rimettete in cottura per altri 3-5 minuti a fuoco vivo ponendo massima attenzione alla consistenza e al colore del caramello che non dovrà asciugarsi troppo o scurirsi eccessivamente.
 - In una ciotola a parte preparate un composto con l'uovo, la farina, lo yogurt e la scorza del limone, aggiungete un pizzico di sale e di cannella e infine il lievito.
 - Una volta omogeneo il vostro composto sarà pronto per essere incorporato alle bucce di mela caramellate o, in alternativa, potete semplicemente dividerlo in cucchiariate, disporle su una teglia rivestita di carta da forno e guarnire ogni cucchiariata con un cucchiaino di buccia di mele.
 - Infornate a 180° per circa 15 minuti e lasciate raffreddare prima di servire. Volendo, i biscotti possono essere arricchiti con mandorle tritate e uvetta oppure con scorzette di arance e agrumi canditi. Che ve ne pare?
-

11-Torta margherita con gocce di cioccolato



Ingredienti per una tortiera da 22 cm:

- 200 g gocce di cioccolato
- 150 g di farina 00
- 120g fecola di patate
- 80 g burro
- 4 uova medie
- 180 g zucchero semolato
- 1/2 bicchiere di latte
- 1 limone biologico
- 1 bustina di lievito
- Zucchero a velo q.b
- Una bustina di vanillina

PREPARAZIONE

Dividete i tuorli dagli albumi e montate quest'ultimi a neve ferma.

In un'altra ciotola montate i rossi con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso e unite poi il burro fatto sciogliere in microonde.

Setacciandole unite la farina, la fecola ed il lievito, la vanillina e mezzo bicchiere di latte a temperatura ambiente.

Grattugiate la scorza di un limone ed aggiungetela al composto.

Versate ora le gocce di cioccolato a poco a poco, precedentemente infarinate per evitare che durante la cottura cadano sul fondo della torta. Tenete da parte qualche goccia di cioccolato per dopo.

Per ultimo incorporate gli albumi, amalgamando dal basso verso l'alto per evitare che si smontino.

Ponete l'impasto in una tortiera rivestita di carta forno. Unite le restanti gocce di cioccolato sulla superficie senza mescolare.

Infornate a 180 gradi per 55-60 minuti.

Dopo averla sfornata e fatta raffreddare spolverizzate con lo zucchero a velo.



12-Ciambella bicolore

Ingredienti per 4 persone

- 300 g farina 00
- 150 g burro a temperatura ambiente
- 120 g zucchero
- 1 bicchiere di latte
- 3 uova
- 30 g cacao
- un cucchiaino di essenza di vaniglia
- 16 g di lievito (una bustina)
- un pizzico di sale

PREPARAZIONE

In una ciotola capiente setacciate la farina con il lievito.

In una terrina montate il burro con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Unite questo composto alla farina e al lievito.

Montate a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale.

Incorporate i tuorli all'impasto precedentemente ottenuto aggiungendo un bicchiere di latte. (tenetene da parte due cucchiaini!)

Unite i bianchi montati a neve e dividete in due ciotole in composto.

In una ciotola aggiungete un cucchiaino di estratto di vaniglia, nell'altro unite il cacao e due cucchiaini di latte.

Imburrate bene lo stampo della ciambella e versate all'interno i due diversi composti.

Infornate nel forno preriscaldato a 180° C e cuocete per 35 minuti circa.

13-Torta margherita vegan senza uova, senza burro e senza latte



Cosa serve:

- *225 g di farina 00 bio*
- *150 g di zucchero di canna bio*
- *30g di olio di semi vari*
- *250 ml di acqua*
- *estratto di vaniglia q.b.*
- *la buccia grattugiata di un limone bio*
- *50g di cocco*

Come si fa:

1. Versate e mescolate con una frusta tutti gli ingredienti secchi in una capiente ciotola: farina, zucchero, lievito, cocco, vaniglia.
2. Adesso versate all'interno di questa ciotola l'olio e l'acqua e amalgamate bene tutto.
3. Versate il composto in uno stampo foderato di carta forno. Utilizzate uno stampo non troppo largo e grosso, ma preferitelo con i bordi alti.

4. Cuocete in forno per 40-45 minuti a 180° senza mai aprire lo sportello!
5. Quando è pronta lasciatela raffreddare in forno, magari leggermente aperto.
6. Una volta fredda spolverate con lo zucchero a velo.

14-Torta margherita senza glutine



Ingredienti:

Dosi per 8 persone.

4 uova

150 g di zucchero

250 g di farina senza glutine per dolci.

50 g di fecola di patate

100 g di burro

100 ml di latte

1 bustina di lievito

buccia di 1 limone

zucchero a velo

Tempo di preparazione:

15 minuti preparazione,

45 minuti cottura.

PREPARAZIONE

Mescolare la farina con la fecola e il lievito.

Sbattere i tuorli insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungere il burro tagliato a pezzetti e continuare a sbattere con le fruste. Unire un poco alla volta le farine, e infine il latte.

Quando il composto è omogeneo, unire gli albumi montati a neve con un pizzico di sale, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola facendo attenzione a non smontare il composto.

Imburrare e infarinare una teglia da forno.

Versare il composto nello stampo e cuocere nel forno già caldo a 180 gradi per 45 minuti.

Lasciar raffreddare e spolverare con lo zucchero a velo prima di servire.

15-Snack: barrette ai cereali fatta in casa



Un'idea semplice e golosa per una piccola pausa a metà mattinata? Se non avete voglia di mangiare le barrette ai cereali che si trovano comunemente in commercio, ecco una ricetta facile e veloce per farle in casa: bastano dei cereali, della frutta secca, dello sciroppo d'acero e un po' zucchero integrale!

Ingredienti per circa 15 pezzi:

- 150 g di cereali misti biologici*
- 70 g di nocciole tritate*
- 50 g di zucchero di canna*
- 150 g di sciroppo d'acero (in alternativa, potete usare del malto)*
- un cucchiaino raso di zenzero in polvere*
- scorzette di limone tagliate finissime*

PREPARAZIONE

Pesate meticolosamente tutti gli ingredienti, poi mettete lo **zucchero e lo sciroppo d'acero** in un pentolino, fate scaldare a fuoco medio-basso e rimestate per non far attaccare lo zucchero sul fondo; quando il composto diventa liquido, unite i cereali e il trito di nocciole.

Mescolate bene (i cereali e la granella di nocciole non dovranno mai incollarsi sul fondo) per circa **20 minuti**: dopo qualche istante il composto diventerà piuttosto duro, difficile da girare e inizierà a caramellare, ma non preoccupatevi: continuate a girare con movimenti energici ma lenti.

Dopo circa 20 minuti, **aggiungete lo zenzero e le scorzette di limone**, mescolate ancora e spegnete il fornello; versate il composto in una teglia quadrata (o rettangolare) ben oliata, con una paletta di legno livellate la superficie per stendere bene l'impasto (mi raccomando non toccate mai l'impasto perché raggiunge temperature altissime!), quindi intagliate lo strato ottenuto formando delle barrette di forma regolare e lasciate freddare.

Una **volta indurito l'impasto**, potete rimuovere le barrette dalla teglia (troverete un po' di difficoltà in questa fase, perché il composto – una volta freddo – sarà piuttosto duro): a questo punto potete **incartarle singolarmente con della carta da forno** e dello **spago da cucina** (così saranno comode da portare in ufficio); se invece decidete di tenerle in casa, riponetele in un contenitore ermetico, separandole sempre con della carta da forno.



16- Ricetta crostatine al cioccolato

Friabili e gustose, *le crostatine al cioccolato fatte in casa sono* uno snack sano per la merenda a scuola dei bambini. Una ricetta semplice da preparare e deliziosa

INGREDIENTI (per la pasta frolla)

- 250 gr di farina 00
- 120 gr di zucchero
- 120 gr di burro
- 1 uovo
- La scorza grattugiata di mezza arancia

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

- 200 gr di cioccolato
- 150 gr di zucchero
- 120 gr di burro
- 2 uova

PREPARAZIONE

1. Preparate la frolla togliendo il burro dal frigo almeno un'ora prima in modo che si ammorbidisca.
2. Grattugiate la scorza di arancia, disponete la farina a fontana con lo zucchero e poi versate al centro il burro tagliato a tocchetti, l'uovo e la scorza di arancia.
3. Impastate velocemente fino ad ottenere un impasto liscio e morbido e poi avvolgetelo nella pellicola. Fate riposare in frigorifero.
4. Nel frattempo, preparate la crema al cioccolato facendo sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato a pezzetti.

5. Montate le uova con lo zucchero e, una volta spumose e chiare, versate il burro fuso con il cioccolato.
6. Stendete la frolla con il mattarello e disponetela negli stampini.
7. Versate all'interno un cucchiaino di crema al cioccolato e formate la classica griglia.
8. Infornate a 180° per 20 minuti circa.
9. Non appena le crostatine si raffreddano, spolverizzate con lo zucchero a velo.

**17-Torta al limone: la ricetta senza burro e senza latte.
Perfetta per chi è intollerante al lattosio e non solo.**



INGREDIENTI:

- 220 gr di farina
- 120 gr di zucchero
- 120 gr di olio di semi di girasole
- 100 ml di acqua
- 50 ml di succo di limone
- 1 bustina di lievito
- 3 albumi
- La buccia di un limone grattugiata

PREPARAZIONE:

1. **Montate a neve ferma gli albumi** in una ciotola, con qualche goccia dei 50 ml di succo di limone.
2. **Versate l'acqua, il succo di limone e l'olio** in un'altra ciotola. Unite lentamente anche la farina e mescolate fino ad ottenere un composto liscio, omogeneo e senza grumi.
3. **Grattugiate la buccia del limone** e incorporatela al composto. Unite anche il lievito e gli albumi montati a neve ferma: procedete lentamente con movimenti circolari dal basso verso l'alto in modo da non smontare il composto.
4. **Infornate a 160°** per 45 minuti circa.



18-Tortine di carote

Un dolce amato da tutti, soprattutto dai più piccoli. Un esplosione di energia e vitamine per colazione o per merenda.

- *Dosì: 12 tortine*
- *Tempo: 15 minuti + 20 di cottura*
- *Difficoltà: semplice*

INGREDIENTI

- *250 gr di farina integrale*
- *120 ml di olio di semi di girasole*
- *120 ml di latte*
- *3 uova*
- *70 gr di frutta secca (noci, mandorle, pistacchi)*
- *120 gr di zucchero di canna grezzo*
- *1 bustina di lievito in polvere*
- *300 gr di carote tritate*

PROCEDIMENTO

Versate e mescolate con una frusta tutti gli ingredienti in una capiente ciotola. Quando il composto è omogeneo versarlo nelle formine e infornare a 160° per 45 minuti.

Lasciare raffreddare e ...buon appetito!!!