

34 IDEE PER LA MERENDA A SCUOLA

La mia regola generale:

FRUTTA di stagione (o verdura) + CARBOIDRATI + ACQUA + ...

IDEE AL VOLO

- taralli + uva
- castagne + mandarini
- gallette cioccolato + mirtilli
- pane con olio + arancia
- patatine legumi + mela
- mela + mandorle
- banana + nocciole
- pop corn + albicocche al cioccolato

ALTRE IDEE

- grissini, carote e hummus
- taralli, ceci croccanti e pomodorini
- gallette, noci e pera a fette
- schiacciata, mandarino e cioccolato
- pane con burro mandorle e mirtilli
- crackers, legumi tostati e frutta fresca
- pane e nocciolata e banana (o altra frutta)
- datteri con burro di arachidi e pane

YOGURT:

- con granola a parte e frutta
- sul pane bruscato + frutta fresca

CONSIGLIO L'AIUTO DEL CONGELATORE PER:

- muffin alla frutta
- 1 cubotto di brownies al cioccolato
- biscotti
- crostata
- banana bread
- barrette
- energy balls
- panini soffici al cioccolato
- panini soffici con uvetta
- panini soffici con noci e/o olive
- pancake con burro di mandorle e frutta
- focaccia con pomodorini e olive
- focaccia rinforzata
- stick di polenta rinforzata
- muffin di verdure
- muffin rinforzati

DISCLAIMER:

sono una semplice mamma che da la merenda ai suoi figli da 5 anni, cerco di fare del mio meglio unendo salute e soddisfazione dei bambini, non sono ne pediatra, ne nutrizionista, ne dietista. Il mio vuole essere un aiuto con nuove idee veloci, sane e gustose.

