

## MERENDE SEMPLICI E GUSTOSE

Una regola molto importante per fare una merenda sana e gustosa è quella di scegliere sempre tanti tipi di merende diverse.

Nei dolci fatti in casa, con una ricetta semplice, siamo noi che scegliamo gli ingredienti naturali da usare per renderli gustosi, leggeri e genuini, mentre le merendine confezionate spesso sono belle e buone perché contengono gli additivi.

Ecco degli esempi di merende semplici, sane, gustose, che puoi alternare alla frutta:

TORTA DI MELE  
PANE CON L'UVETTA  
POLPA DI FRUTTA  
TORTA DI PERE E CIOCCOLATO

## POLPA DI FRUTTA

La polpa di frutta è un valido spuntino e una buona opportunità per assumere sostanze molto utili per la salute (vitamine, Sali minerali, fibre).

Puoi fare una merenda sana e nutriente a base di frutta come più ti piace:

frutta fresca da gustare a morsi, o tagliata a pezzi con tanti tipi di frutta uniti in una macedonia, o farti preparare una buona spremuta o un frullato di frutta da sorseggiare.

## LO YOGURT

### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Lo yogurt è un alimento del gruppo dei latticini, importante per la buona salute di bambini, adulti e anziani. E' un alimento sano ed equilibrato, con moltissime qualità:

- È ricco di FERMENTI LATTICI, che sono microorganismi vivi e attivi che portano molti benefici al buon funzionamento del tuo intestino e fortificano il tuo sistema immunitario.
- È molto digeribile
- È ricco di SALI MINERALI, soprattutto di CALCIO, punto forte dello yogurt e del latte, molto importante per rinforzare le tue ossa e i denti,
- È ricco di proteine, che ti servono per crescere sano e robusto
- È ricco di vitamine, importanti per la tua salute.



### STORIA

Lo yogurt ha origini antichissime, la prima volta che l'uomo l'ha introdotto nella sua alimentazione risale almeno a 4000 anni fa, nell'antica Mesopotamia.

Più tardi arrivò in Europa attraverso le popolazioni nomadi della Bulgaria, e della Turchia, che ne facevano largo consumo e conoscevano anche le sue importanti proprietà.

In turco il termine joggurt significa "latte denso".

Questo prodotto si diffuse ben presto anche tra Fenici, Egizi, Sumeri, Greci e Romani fino a diventare un alimento presente tutti i giorni nella nostra alimentazione.



## CAROTE PELATE

La **carota**, è una pianta erbacea spontanea. Esistono moltissime varietà di carote che si differenziano in primis per il colore: rossa, gialla, bianca, nera e arancione.

### STORIA

Sebbene le sue origini risiedano in Oriente, dov'è stata coltivata per migliaia di anni, già gli antichi Greci e i Romani utilizzavano le carote, non tanto ad uso culinario (a causa della tipica consistenza legnosa e dura del vegetale), quanto come piante officinali.

Oggi, la coltivazione della carota è molto diffusa in tutta Europa, nell'Africa del nord e nel continente asiatico.

### PROPIETA' NUTRIZIONALI

Le carote sono alimenti poco calorici e quasi senza grassi, molto ricche di sostanze utili al corpo e in particolar modo di:

- Fibre
- Alfacarotene
- Betacarotene (precursore della vitamina A)

Nella carota sono presenti anche altri componenti molto importanti come:

- Sali minerali quali potassio, ferro, calcio, fosforo, sodio, rame e magnesio
- Vitamine come la C, D, E, B2 e B6
- Glucidi quali levulosio, destrosio

Tutti questi componenti rendono le carote degli alimenti insostituibili in una corretta alimentazione.

## MERENDE SEMPLICI E GUSTOSE

Una regola molto importante per fare una merenda sana e gustosa è quella di scegliere sempre tanti tipi di merende diverse.

Nei dolci fatti in casa, con una ricetta semplice, siamo noi che scegliamo gli ingredienti naturali da usare per renderli gustosi, leggeri e genuini, mentre le merendine confezionate spesso sono belle e buone perché contengono gli additivi.

Ecco degli esempi di merende semplici, sane, gustose, che puoi alternare alla frutta:

TORTA DI MELE

PANE CON L'UVETTA

POLPA DI FRUTTA

TORTA DI PERE E CIOCCOLATO

## TORTA DI PERE E CIOCCOLATO

Si tratta di un frutto molto digeribile, apprezzato, soprattutto dai più piccoli, per il suo gusto zuccherino. La pera è molto buona sia cruda, che cotta ed un gustoso spuntino con poche calorie, ricco di:

- ZUCCHERI UTILI per avere energia pronta e immediata quando devi tornare in classe, fare i compiti, correre, giocare



RISTORAZIONE OTTAVIAN S.p.A.

Via Friuli, n° 20 - 31020 San Vendemiano (TV) - Tel. 0438.400135 r.a. - Fax 0438.402050 - Cap. Soc. € 516.000,000 i.v. - C.F. e P.I. Reg. Impr. 00305360265

info@ristorazioneottavian.it - www.ristorazioneottavian.it

- Tanti SALI MINERALI e VITAMINE per mantenersi sani e forti. Tra i minerali ha molto POTASSIO, indispensabile al corretto funzionamento dei tuoi muscoli e del tuo cuore, per essere attivo e darti tanta grinta nella corsa, nello sport e durante i tuoi giochi
- Tante FIBRE per aiutare il tuo intestino a funzionare in modo corretto, in modo che tu possa digerire bene. Come nella mela, le sue fibre inoltre hanno anche il potere di saziarti, cioè di farti passare la fame

### **Ingredienti:**

Burro  
Zucchero  
Pere sciropate  
Uova  
Farina 0 lievito  
Cioccolato,  
Aroma arancio, aroma vanillina  
Sale, zucchero a velo

### **Procedimento:**

In planetaria montare il burro con lo zucchero, il sale e gli aromi; incorporare prima le uova, poi la farina setacciata con il lievito. Aggiungere infine la frutta a pezzetti e le gocce di cioccolato, versare nello stampo e cuocere in forno preriscaldato a 165° C per circa 45 minuti.

## LA FRUTTA

La frutta fresca è un valido spuntino e una buona opportunità per assumere sostanze molto utili per la salute (vitamine, Sali minerali, fibre).

Puoi fare una merenda sana e nutriente a base di frutta come più ti piace:

frutta fresca da gustare a morsi, o tagliata a pezzi con tanti tipi di frutta uniti in una macedonia, o farti preparare una buona spremuta o un frullato di frutta da sorseggiare.

## LA BANANA



La banana è il frutto del banano, una pianta sempreverde, originaria dei paesi tropicali. Il banano è un arbusto alto 4-8 metri, con grandi foglie allungate. I frutti si sviluppano in grappoli, detti anche "caschi".

La banana è un frutto tropicale, di forma allungata, con buccia gialla.

Ha la polpa bianca-gialla, molto dolce e morbida.



## STORIA:

L'origine geografica della banana è generalmente individuata nel Sud-Est Asiatico,

nelle giungle della Malesia, d'Indonesia e delle Filippine dove ancora oggi è possibile trovare numerose varietà selvatiche.

I viaggiatori hanno successivamente portato le banane in India e si ritiene che il primo ingresso nel mondo occidentale sia avvenuta attraverso le spedizioni di Alessandro Magno.

## PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

La banana è un gustoso spuntino ricco di:

ZUCCHERI UTILI per avere energia pronta e immediata quando devi tornare in classe, fare i compiti, correre, giocare

- SALI MINERALI, soprattutto il POTASSIO, punto forte della banana, è indispensabile al corretto funzionamento dei tuoi muscoli e del tuo cuore, per essere attivo e darti tanta grinta nella corsa, nello sport e durante i tuoi giochi
- Tante VITAMINE per mantenerti sano e forte, specialmente la vitamina A e le vitamine del gruppo B, utili anche per la salute della tua pelle, dei capelli e delle unghie.
- Tante FIBRE per aiutare il tuo intestino a funzionare in modo corretto.



RISTORAZIONE OTTAVIAN S.p.A.

Via Friuli, n° 20 - 31020 San Vendemiano (TV) - Tel. 0438.400135 r.a. - Fax 0438.402050 - Cap. Soc. € 516.000,000 i.v. - C.F. e P.I. Reg. Impr. 00305360265

[info@ristorazioneottavian.it](mailto:info@ristorazioneottavian.it) - [www.ristorazioneottavian.it](http://www.ristorazioneottavian.it)