



8 COLAZIONI O MERENDE DA PROPORRE DALLO SVEZZAMENTO

A cura di:

Dott.ssa 
Martina Spinella
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

1. YOGURT FARCITO

Dai 6
mesi



INGREDIENTI

- YOGURT INTERO BIANCO
- MIGLIO SOFFIATO
- FRUTTA TAGLIATA CON I TAGLI SICURI OPPURE GRATTUGGIATA / FRULLATA
- CREMA 100% FRUTTA SECCA

2. PANCAKE



Dagli 8 mesi
Proposto a
fettine
lunghe e
strette

INGREDIENTI x 10 pancake

- 160g di farina di tipo 2
- 2 uova
- 250 ml di latte vaccino o vegetale
- 30ml di acqua

PROCEDIMENTO:

Frulla tutti gli ingredienti assieme creando un composto omogeneo.

IMPORTANTE:

n.b. Per una buona riuscita è importante scaldare la padella prima di metterci il composto.

CONDIMENTI

- Possono essere utilizzati anche così semplici
- Crema 100% frutta secca
- Yogurt intero bianco

3. BANANA BREAD



**Dagli 8 mesi
Proposto a
fettine
lunghe e
strette**

INGREDIENTI

- 3 banane mature
- 50 ml di olio extravergine d'oliva o di semi
- 120ml di latte vaccino o vegetale
- 100g di farina 00
- 60g di farina di riso
- 80g di farina di mandorle
- 1 bustina di lievito

PROCEDIMENTO

1. Schiacciate le banane con una forchetta riducendole in purea
2. Unite a filo l'olio di riso e poi la bevanda vegetale di soia o latte e mescolate sempre con la forchetta
3. Aggiungete la farina 00, la farina di riso e la farina di mandorle
4. Infine, aggiungete il lievito in polvere per dolci e mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti
5. Versate l'impasto nello stampo da plumcake foderato con carta forno e cuocete in forno statico a 180° per circa 40 minuti facendo sempre la prova stecchino per verificare la cottura

4. CREPES



Dagli 8 mesi
Proposto a
fettine
lunghe e
strette

INGREDIENTI x 10 crepes

- 500ml di latte
- 250g di farina tipo 2 o 1
- 3 uova

PROCEDIMENTO

1. Sbattere le uova e aggiungere il latte
2. Aggiungere man mano la farina setacciata
3. Far riposare l'impasto 30 minuti in frigo (coperto con pellicola)
4. Passato questo tempo, scaldare una padella antiaderente ungendola con olio evo. Versare un mestolo di impasto e distribuirlo su tutta la superficie. Lasciar cuocere per 1 o 2 minuti a fuoco basso, poi girare la crepe e cuocere dall'altro lato per un altro minuto.

CONDIMENTO

- Possono essere utilizzati anche così semplici
- Crema 100% frutta secca
- Yogurt intero bianco

NB

- Proporle a striscioline

5. PORRIDGE DI MELA

Dai 6
mesi



INGREDIENTI x 2-3 porzioni

- 50g di fiocchi di avena spezzettati
- 150ml di latte vegetale o vaccino
- 1 mela
- Crema 100% frutta secca

PROCEDIMENTO

1. Cuocere la mela e frullarla
2. Mettere l'avena spezzettata in un pentolino assieme al latte e cuocere fino a quando non si sarà creata una crema più o meno liquida
3. Aggiungere a questo punto la mela cotta frullata e un cucchiaino di crema 100% frutta secca

6. RISO LATTE

Dai 6
mesi



INGREDIENTI x 1 porzione

- 15g di riso originario
- 50ml di latte vaccino o vegetale
- 20 ml di acqua
- Crema 100% frutta secca
- Frutta fresca

PROCEDIMENTO

1. In un pentolino aggiungi riso + acqua + latte e cuoci per circa 20-25 minuti
2. A fine cottura farcisci con frutta tagliata con i tagli sicuri e un cucchiaino di crema 100% frutta secca

7. FOCACCINE DI RICOTTA



Dagli 8 mesi
Proposto a
fettine
lunghe e
strette

INGREDIENTI x 12-15 pizzette

- 200g di ricotta
- 150g di farina 0
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaino di olio evo
- 30ml di acqua

PROCEDIMENTO

1. Unisci tutti gli ingredienti creando un impasto omogeneo
2. Ora, una pallina alla volta, crea le tue pizzette
3. Aggiungi il pomodoro
4. In forno 180° per circa 15-20 minuti

8. MUFFIN ALLA MELA



**Dagli 8 mesi
Proposto a
pezzetti**

INGREDIENTI x 7-9 muffin

- 1 Uovo
- 50 ml di olio evo
- 180g di yogurt bianco
- 250g di farina tipo 1 o 2
- 8g di lievito
- 1 mela a pezzetti

PROCEDIMENTO

1. Frullate prima gli ingredienti liquidi e poi, man mano aggiungete farina, lievito, e i piccoli pezzettini di mela.
2. In forno ventilato a 170 gradi per 20 minuti!