

10 idee sane per la merenda dei bambini

Con le ricette sane di Casa di vita

La stagione dell'uva è entrata nel vivo... e meno male, perché l'uva è ricca virtù. Riscopriamole insieme.



Ripeschiamo tra le ricette del nostro blog alcune idee per preparare delle merende golose, sane e genuine dedicate ai bambini.

Scuola, compiti a casa, sport, musica e ovviamente tanti tanti giochi: le giornate dei nostri bambini sono sempre più piene di impegni e di attività. Per questo motivo a metà mattina e a metà pomeriggio **ogni bambino non dovrebbe mai rinunciare alla merenda**, a patto però che sia sana, ricca di principi nutritivi e, ovviamente, buonissima.

Dimenticate quindi per un momento dolcetti e snack confezionati, navigando qua e là nel nostro blog abbiamo ritrovato **10 ricette sane perfette per delle merende** golose e super energetiche da dare ai vostri bambini.

1. Farfalle al cocco e cioccolato: <http://www.casadivita.despar.it/page/farfalle-al-cocco-e-cioccolato/>. Grazie al cioccolato e ai frutti di bosco, questo dolce è energia e golosità allo stato puro ed è quindi l'ideale come spuntino prima dello sport.

2. Muffin di riso, miglio e cioccolato: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-muffin-cioccolato-riso-miglio/>. I muffin sono tra le merende preferite dai bambini, quindi con questa ricetta li renderete di sicuro felici con la certezza però di dar loro un dolce sano grazie alla presenza di ben due cereali integrali.

3. Spiedini di frutta: <http://www.casadivita.despar.it/page/spiedini-di-frutta/>. Se i vostri bambini non ne vogliono sapere di mangiare la frutta, provate a darle un aspetto diverso sottoforma di colorati spiedini. È superfluo specificare quanto le vitamine, gli zuccheri semplici e i sali minerali della frutta rendono questi spiedini una merenda sana ed energetica.

4. Crema di nocciole piemontesi e cacao: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-crema-nocciole/>. Pane e crema al cioccolato, riuscite a immaginare merenda più golosa? Saranno anche cambiati i tempi, ma anche i bambini di oggi non possono resistere a due fette di pane, magari integrale, farcite con una crema di nocciole e cacao fatta in casa.

5. Ciambellone light allo yogurt: <http://www.casadivita.despar.it/page/ciambellone-light-allo-yogurt/>. Una fetta di questo ciambellone è comodissima da portare nello zaino come merenda per la ricreazione. È uno spuntino leggero che non appesantirà troppo i vostri bambini.

6. Crostata integrale con confettura di nespole: <http://www.casadivita.despar.it/page/crostata-integrale-br-con-confettura-di-nespole/>. Si sa, le crostate sono buone anche il giorno dopo, per questo potete preparare questa crostata durante il fine settimana perché si conserverà perfettamente anche lunedì e martedì aiutando così i vostri bambini a cominciare una nuova settimana con energia e golosità.

7. Mini-sbrisolona con farina di riso, miglio, mandorle e pistacchi: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-torta-sbrisolona/>. La sbrisolona in formato mignon è un'idea eccellente per nutrire il corpo e la mente dei vostri bambini grazie alla presenza delle mandorle e dei pistacchi.

8. Crostata di mele: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-crostata-di-mele/>. Ci sarà un motivo se la crostata di mele è un dolce davvero intramontabile. Infatti, piace davvero a tutti, a grandi e piccini perché è semplice, squisita e genuina allo stesso tempo.

9. Merenda al cioccolato e frutti rossi: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-merenda-cioccolato-frutti-di-bosco/>. Oltre che nelle farfalle, il connubio tra cioccolato e frutti di bosco è riproposto anche nei golosissimi fagottini di questa ricetta, perfetti per essere portati nello zaino ed essere consumati come spuntino durante la ricreazione.

10. Muffin di albicocche, banane e mandorle: <http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-muffin-albicocche-banane-mandorle/>. Può un dolce non contenere un grammo di zucchero? Certo! È il caso di questi muffin ricchi di dolcezza, ma anche di principi nutritivi, grazie alle albicocche secche e alle banane.