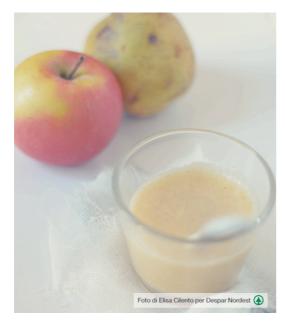


## La prima merenda con pera, mela e cannella

Per lo svezzamento dai 6 mesi

Scoprite come preparare una merenda dolce e sana per far scoprire ai più piccoli il sapore della frutta.



Per una merenda dolce e colorata dimenticate le caramelle, noi vi proponiamo la semplice e intramontabile... **frutta fresca**! In particolare la <u>pera</u> e la <u>mela</u>, insieme, grazie al loro sapore zuccherino faranno scoprire ai vostri bambini quanto buona possa essere una **merenda sana**. Se poi si aggiunge un pizzico di <u>cannella</u>, il gioco è fatto!

Difficoltà: facile Costo: basso

**Preparazione: 5 minuti** 

Ingredienti (per una porzione)

Un quarto di mela Golden Un quarto di pera matura Mezzo cucchiaino di cannella

## **Procedimento**

- 1. Sbucciare la pera e la mela e metterle in un pentolino. Ricoprire con dell'acqua e cuocere finché la frutta si ammorbidisce.
- 2. Prelevare la frutta e frullarla, se serve, aggiungere un goccio di acqua di cottura oppure del latte materno. Aggiungere mezzo cucchiaino di cannella.

## Conservazione

Da consumare in giornata. In alternativa potete preparare un quantitativo maggiore di frutta e poi conservarla in piccoli barattolini di vetro sterilizzati. Saranno comodi da portare in giro e sempre pronti per le urgenze!