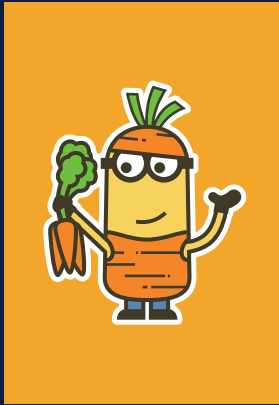
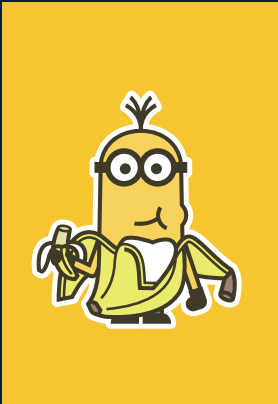




# FRUIT SOUNDS



Eurospin ha deciso di collaborare con Verdiana Ramina, dietista delle famiglie da più di 20 anni con circa 200.000 fan sui social, per promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata tra i bambini.

I personaggi Minions ci introdurranno ogni settimana alla scoperta di un prodotto ortofrutticolo di stagione e delle sue qualità.

**Buon divertimento da Eurospin!**



*Dietista Verdiana Ramina, esperta in alimentazione pediatrica, gravidanza, allattamento, fertilità ed educazione alimentare per le famiglie.*

## Sommario

<b>La sana alimentazione</b> .....	4
La piramide alimentare	
Il piatto sano	
<b>Carl Mela</b> .....	10
Porridge con mela e cannella	
Plumcake alle mele	
<b>Tim Carota</b> .....	13
Carote "rotolanti"	
Carote al forno con granella di frutta secca	
<b>Giochiamo!</b> .....	16
<b>Jerry Pomodoro</b> .....	18
Pappa al pomodoro	
Pomodori e panzanella	
Insalata di orzo con pomodorini al forno, edamame e menta fresca	
<b>Kevin Banana</b> .....	22
Banana bread	
Banana pancake	
Frozen banana	
<b>Bob Fragola</b> .....	26
Pane tostato con ricotta vaccina e fragole	
Gelatino alle fragole	
Chia jam di fragole	
<b>Dave Peperone</b> .....	29
Paccheri integrali con crema di peperoni	
Frittata di peperoni al timo	

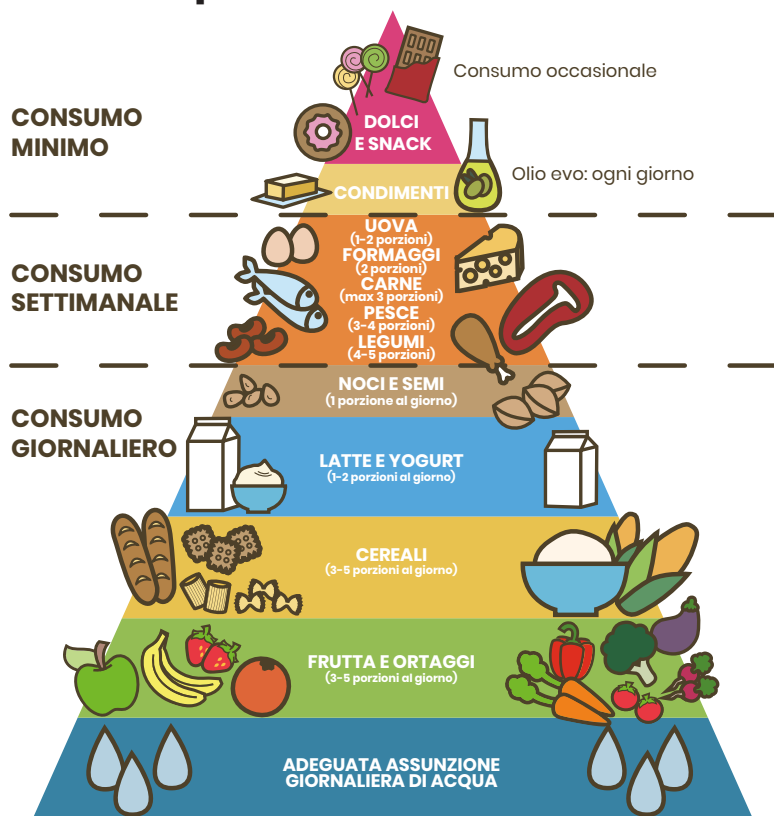


## La sana alimentazione

Si parla sempre di alimentazione sana ed equilibrata, ma sai cosa significa?

Per spiegarcelo al meglio utilizziamo due strumenti utilissimi: la Piramide Alimentare e il Piatto Sano. Conosciamo meglio questi nuovi amici!

### La piramide alimentare



Alla base della piramide: convivialità, prodotti locali e di stagione, sana attività fisica e adeguato riposo

### Partiamo dalla Base

Alla base della piramide puoi trovare quei comportamenti alimentari e non, senza i quali il resto della piramide crollerebbe. E noi non vogliamo farla crollare, giusto? Ecco i piloni della piramide:

- **Bevi acqua:** ricordati di bere acqua non solo durante i pasti principali, ma anche durante tutta la giornata.
- **Muoviti:** fai un po' di attività fisica, se possibile all'aperto.
- **Riposa bene:** dormi almeno 8 ore ogni notte, addormentati lontano dagli schermi di TV e PC.
- **Segui le stagioni:** ogni stagione ha i suoi alimenti speciali, scoprilili durante l'anno e segui le regole della natura.

### Consumo Giornaliero

Qui troviamo quei cibi che puoi mangiare tutti i giorni, nelle giuste porzioni.

- **Verdura:** preferisci verdura di stagione e varia la tipologia e il colore. Consumala ad ogni pasto, almeno 2-3 porzioni al giorno per un buon apporto di fibre, minerali e vitamine.
- **Frutta:** consuma tutti i giorni 2-3 porzioni di frutta di stagione di tutti i colori per un buon apporto di vitamine, minerali e fibre.
- **Cereali:** 3-5 porzioni al giorno, variando la tipologia e preferendo i cereali integrali in chicco (orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio...).
- **Olio extravergine d'oliva:** un cucchiaino a pasto.
- **Latticini:** puoi mangiare 1-2 porzioni di yogurt bianco naturale o latte intero al giorno.
- **La frutta secca oleosa:** è buona! Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, arachidi, una piccola porzione tutti i giorni o più volte alla settimana.

### Consumo Settimanale

Andiamo sempre più in alto e qui troviamo i cibi che è giusto mangiare con frequenza settimanale.

Si tratta di tutti gli alimenti che sono fonti principali di proteine.

- **Legumi:** 4-5 volte a settimana.
- **Pesce:** almeno 3 volte a settimana, possibilmente fresco. Preferisci il pesce azzurro (sgombro, alici, sardine), merluzzo, nasello, salmone, branzino. Molluschi e crostacei (calamari, polpo, gamberi, gamberetti) non più di una volta a settimana. Limita molto invece il pesce grosso (tonno, pesce spada).
- **Carne:** al massimo 3 volte a settimana, da preferire la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla carne rossa (vitello, manzo, maiale) e alla carne trasformata e affettati (prosciutto, bresaola, speck, salame, würstel...).
- **Uova:** 1-2 volte a settimana.
- **Formaggi:** 1-2 volte a settimana e ricordati...la mozzarella sulla pizza è a tutti gli effetti una porzione di formaggio!
- E poi non dimentichiamoci che ci sono anche i **tuberi** e le **patate:** sono una perfetta fonte di carboidrati!

### Consumo occasionale

In cima ci sono i cibi che raramente andrebbero mangiati.

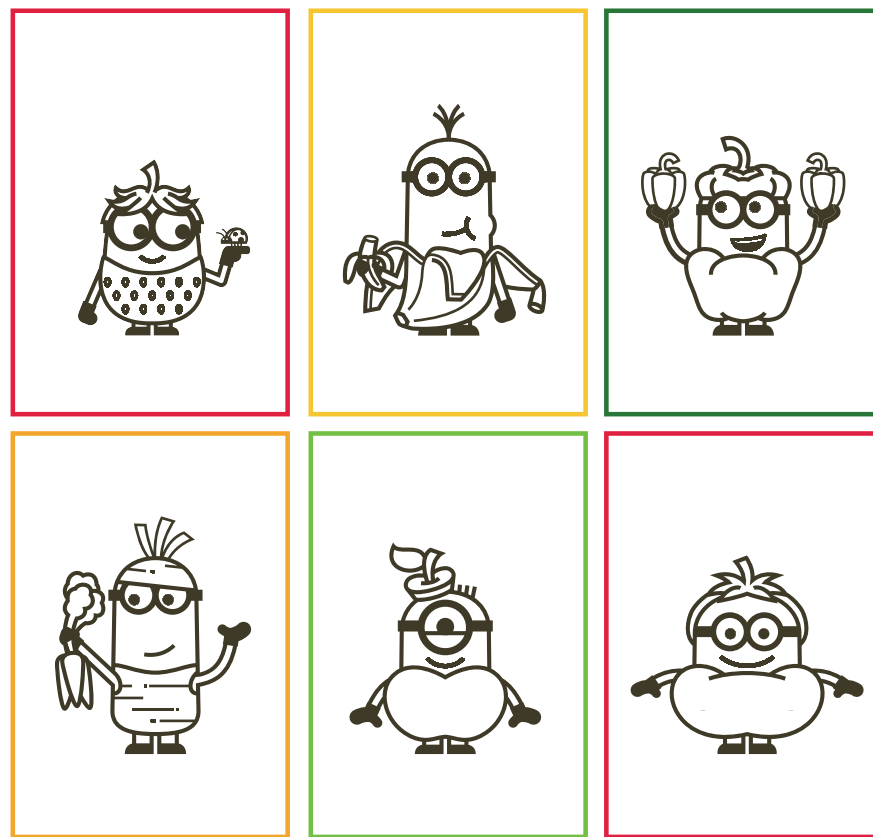
- **Dolci:** massimo 1-2 porzioni a settimana preferendo quelli fatti in casa, meglio se a merenda o a colazione.
- **Fritti, snack salati, patatine fritte:** occasionalmente.
- **Bevande zuccherate e succhi di frutta:** anche questi sono ricchi di zuccheri; è meglio concedersene un bicchiere solo durante le occasioni speciali.

Ora che abbiamo imparato come distribuire i vari alimenti nella settimana, cerchiamo di capire meglio cosa portare in tavola ai pasti principali grazie al principio del piatto sano.

ILLUMINATION PRESENTA  
**minions**

Divertiti  
e colora!

# FRUIT SOUNDS



© UCS LLC



## Il piatto sano

Come comporre il tuo piatto sano?

1. Riempi circa metà del piatto con le **verdure** di stagione. Può essere verdura cruda o cotta, di un solo tipo o di 2-3 tipologie diverse. L'importante è che provi a variare, giorno dopo giorno, colori e tipologie. Ricorda che le patate non sono verdure, ma sono principalmente fonte di carboidrati complessi, e che i fagiolini (cornetti, tegoline... ogni regione ha un nome suo) nutrizionalmente parlando sono verdure e che i legumi non sono un contorno, ma un vero e proprio secondo piatto!

2. Riempi circa un quarto del piatto con una **fonte di carboidrati**, in entrambi i pasti: puoi, anche qui, variare e cambiare fonte di carboidrati ogni giorno. Quali sono le principali fonti di carboidrati?

- Grano: quindi pasta, pastina, cous cous, bulgur che sia, integrale o meno.
- Cereali in chicco: orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto...
- Pane: integrale, di segale, di grano duro, ai semi, ai cereali...
- Pane secco: tipo pane carasau, grissini e cracker (da limitare come frequenza).
- Polenta, fatta con farina di mais o farina di grano saraceno.
- Patate.

3. Riempi infine il restante quarto con una **fonte di proteine**, facendo ruotare correttamente, secondo le frequenze viste nella piramide, questi alimenti:

- Legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia (tofu e derivati), fave...

- Pesce, molluschi e crostacei: orata, branzino, sogliola, platessa, merluzzo, sgombro, salmone, tonno, piovra, seppie, calamari, moscardini, gamberi, gamberetti, vongole, cozze...
- Carne: pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo...
- Affettati: salumi, prosciutto cotto e crudo...
- Formaggi freschi e stagionati: ricotta, primosale, robiola, crescenza, mozzarella, parmigiano, feta, emmentaler, asiago, pecorino, caprino...
- Uova: di gallina, di quaglia, di oca.

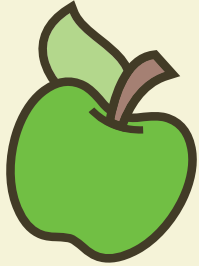
4. Infine la **fonte di grassi**: cerca di prediligere l'uso dell'olio extravergine d'oliva a pasto (un cucchiaino), ma puoi anche usare della frutta secca o dei semi.

La **frutta** puoi consumarla a fine pasto inserendone piccole quantità perché magari ti sentirai già sazio, ma ti consigliamo di consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno, variandone tipologia e colore e inserendola in più momenti della giornata (colazione, merende, dopo cena).

E adesso che hai imparato tante cose andiamo a conoscere la frutta o verdura di questa settimana...



## CARL MELA



Tra tutti i frutti che arrivano sulle nostre tavole, la mela è senza dubbio il più citato di sempre: la mela di Adamo ed Eva, quella che Paride offrì ad Afrodite, quella che cadde in testa a Isaac Newton, fino ad arrivare alla mela morsicata di Steve Jobs.

C'è chi le ama verdi, chi rosse, chi dorate. Esistono talmente tante varietà che si riescono ad accontentare tutti i gusti,


perché, anche se si tratta sempre di mela, il gusto cambia moltissimo!

Le mele sono ricche di acqua e fibre e perciò hanno un elevato potere saziante (lo sapevi che più a lungo si mastica, più il senso di sazietà viene stimolato?). Le fibre predominanti nelle mele sono le pectine, racchiuse nella polpa, ma molto di più nella buccia: sono le stesse fibre che aiutano a gelificare la marmellata, che cosa interessante!

Tutte le mele sono fonte di vitamina A per la salute di pelle e occhi, vitamina C per il sistema immunitario, e hanno tanti sali minerali come potassio, calcio e ferro.

Terminare i tuoi pranzi o cene con una bella mela croccante e fresca serve a "pulire" i denti in modo naturale ma soprattutto a darti quella dolcezza che ti eviterà di andare alla ricerca del dolce a fine pasto.

La mela è un frutto davvero versatile in cucina, prova le nostre ricette e non potrai più farne a meno.

 **Le mele si raccolgono da agosto a novembre, ma si trovano tutto l'anno.**



© UCS LLC

## Porridge con mela e cannella

Una colazione calda e avvolgente per tutta la famiglia.

- Ingredienti per 4 porzioni:
  - 600 ml di latte intero o bevanda vegetale a piacere
  - 150 g di fiocchi d'avena
  - 2 cucchiaini di mandorle in granella o crema di mandorle al 100%
  - cannella q.b.
  - 1-2 mele a seconda di quanto lo vuoi "fruttoso"

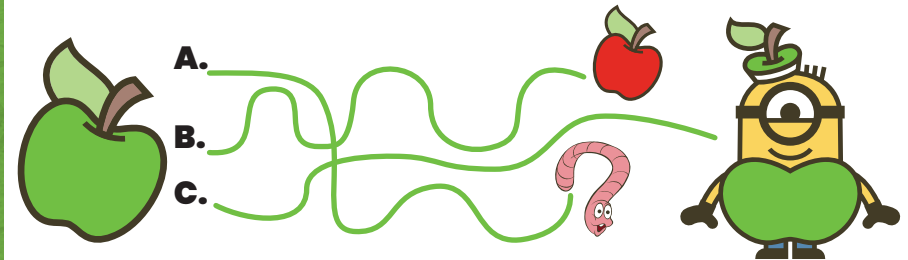


Metti in un pentolino il latte, i fiocchi di avena, la mela a pezzettini piccoli e cuoci a fiamma bassa per una decina di minuti, mescolando.

Aggiungi una spolverata di cannella per profumare. Pian piano si formerà un porridge morbido, se servisse aggiungi un goccio di latte in più.

Distribuisci in quattro ciotoline e decora con le mandorle in granella o un cucchiaino di crema di mandorle al 100%.

## Porta la mela a Carl Mela!



© UCS LLC



## Plumcake alle mele

Un classico per la colazione del weekend!



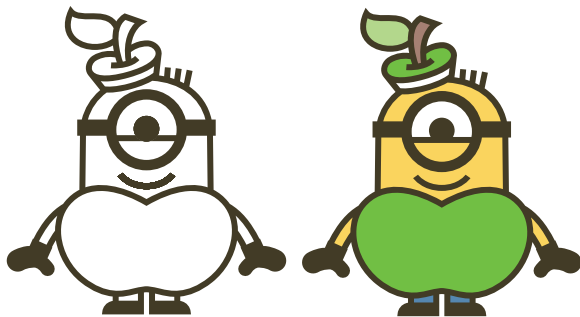
Ingredienti per uno stampo da plumcake:

- 150 g di farina di riso integrale
- 100 g di farina di mandorle
- 60 g di zucchero di canna
- 2 uova bio
- 1 bustina di lievito
- 2 mele renette
- 1 bicchiere di latte o yogurt bianco
- cannella, a piacere

In un mixer mescola tutti gli ingredienti secchi (le farine, il lievito, lo zucchero, la cannella). Aggiungi le uova, il latte o yogurt fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungi una mela a tocchetti nell'impasto e versa l'impasto in uno stampo per plumcake (o se preferisci tondo, diametro 22 cm) rivestito da carta da forno. Taglia l'altra mela a fettine sottili e disponile sulla superficie del plumcake.

Inforna a 180°C per 40 minuti circa.

**Colora  
Carl Mela  
con noi!**



## TIM CAROTA



Mettono sempre tutti d'accordo: arancioni, fresche e croccanti si prestano a tantissime ricette salate e anche dolci. Lo sapevi che esistono anche nella variante viola, rossa, gialla e bianca?


Le carote sono un ortaggio ricco di acqua, fibre e antiossidanti. Tra gli ortaggi, sono la principale fonte di betacarotene, il precursore della vitamina A. È grazie al betacarotene che le carote sono di quel colore acceso e che fanno tanto bene alla salute!

In particolare aiutano a proteggere occhi e pelle quando, in primavera ed estate, c'è tanto sole!  
Dal punto di vista dei sali minerali, quelli maggiormente presenti sono ferro, calcio, magnesio e zinco.

Le carote piacciono moltissimo ai bambini e possono essere usate come spezzafame magari in attesa del pranzo o della cena:

- puoi consumarle semplicemente pelandole o lavandole bene con una spazzolina, tagliandole a bastoncino. Abbinale ad una salsa: emulsiona bene 1 cucchiaino di olio con 1 cucchiaino di aceto di mele e 1 cucchiaino di senape, e tuffaci le carotine.
- con l'aiuto di una grattugia puoi prepararle condite con un po' di succo di limone, sale e olio, oppure con la classica vinagrette.

Ma se vuoi davvero stupirti ti invitiamo a preparare queste ricette speciali da condividere in famiglia.

 **Le carote vengono raccolte da febbraio a ottobre.**





## Carote "rotolanti"

A chi non piacciono le polpette!? Una ricetta sfiziosa, perfetta da accompagnare a un primo o a un secondo piatto: la quota proteica, infatti, non è sufficiente a renderla una ricetta completa.



Ingredienti per 20 polpette circa:

- 300 g di carote
- 50 g di mandorle
- 1 cipolla
- 60 g di farina di ceci
- spezie: curcuma, paprika, peperoncino...
- 2 cucchiai di pangrattato
- sale e pepe

Pela le carote e tagliale a pezzi; taglia grossolanamente anche la cipolla e inserisci tutto in un mixer.

Frulla fino a ottenere un composto granuloso.

Trasferisci in una ciotola, aggiungi spezie a piacere e aggiusta di sale e pepe.

Frulla le mandorle pelate fino a ridurle in farina.

Trasferiscile nella ciotola e mescola tutti gli ingredienti, aggiungendo anche la farina di ceci.

Dovrai ottenere un composto compatto e modellabile (se serve, aggiungi qualche goccia d'acqua).

Crea delle polpette, passale nel pangrattato, disponile su una teglia foderata con carta da forno e spennellale con olio extravergine di oliva. Inforna a 200°C per 20 minuti, o fino a che le polpette non saranno dorate.

Mi raccomando il forno deve essere molto caldo così otterrai delle polpette davvero croccanti.

## Carote al forno con granella di frutta secca

Un contorno di verdure ricco di colori e sapori, perfetto da abbinare a un secondo piatto.

Ingredienti per 4 persone:

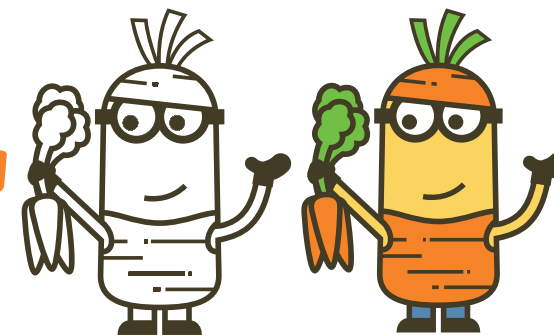
- 500 g di carote
- 1 cucchiaio di paprika dolce
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di granella di anacardi e nocciole
- sale e pepe



Pela le carote con un pelapatate, elimina le estremità e tagliale a metà per il lungo, in modo da avere dei bastoncini più o meno simili. In una ciotolina, crea un'emulsione mescolando l'olio con un pizzico di sale, di pepe e di paprika dolce. Fodera una teglia con della carta da forno, disponi i bastoncini di carote e spennellali con l'emulsione preparata.

Cuoci in forno ventilato a 200°C per circa 10 minuti. Sforna le carote e cospargile con la granella di frutta secca.

## Colora Tim Carota con noi!



## GIOCHIAMO!

Pochi indizi per indovinare frutta e verdura!  
Leggi gli indizi e quando hai capito di cosa si tratta, suona il tuo Minion urlando il nome del frutto o della verdura.  
Vince chi ne indovina di più.

1. È dura, è arancione, non ha il ciuffo, può essere di diverse forme, ha la buccia, si raccoglie in autunno: cos'è?
2. È tonda e un po' allungata, è viola fuori e quasi bianca dentro, ha un cappellino verde, è spugnosa, si mangia cotta: cos'è?
3. È rossa, è tonda, è dolce, è succosa, non ama stare da sola, ha un cuore duro, è come un orecchino e si trova in primavera e d'estate: cos'è?
4. È verde, è frizzante e a volte un po' piccante, viene seminata da marzo a settembre e con il gelo scompare, è una varietà dell'insalata: cos'è?
5. È verde, ha tanti semi neri, ha la buccia pelosa (a volte si trova anche con la buccia liscia), ha un cuore bianco molto dolce ma la sua polpa è acida: cos'è?



6. È un albero in miniatura, ha un tronco con un cespuglio sulla testa, è duro quando è crudo ma cotto diventa morbido, è dolce, può essere di molti colori ma i più comuni sono bianco e verde: cos'è?
7. È piccolo, è tondo, è blu-viola fuori e bianco dentro, sulla pianta sta sempre in gruppo, si mangia al naturale ma è molto usato per abbellire torte e pasticcini: cos'è?



8. È dura quando è cruda, è arancione, ha il ciuffo verde, si mangia sia cotta che cruda, sia dolce che salata: cos'è?
9. È esotico, ha la polpa gialla e succosa ma fuori è rugoso a quadretti, ha un ciuffo verde importante, si può mangiare al naturale ma anche in ricette, frullati ed estratti: cos'è?
10. È verde fuori e chiara dentro, ha tanti semini al centro dello stesso colore della polpa, è stretta e lunga come un cilindro, ognuna ha un fiore arancione che si può mangiare, ma non il suo pistillo: cos'è?
11. È giallo, è acidulo, ha la buccia rugosa, in pochi lo mangiano da solo, è ricco di vitamine, è sgrassante: cos'è?
12. È di diverse forme (a cuore, ovale, tondo), i suoi colori variano dal giallo al rosso, al verde, ha un cappellino piccolino e spettinato, la sua polpa è famosa: cos'è?
13. È gialla, è allungata, quando matura si riempie di macchioline marroni-neri, la sua buccia è dura e non si può mangiare, ha un cuore morbido ed è il nutrimento dei Minions: cos'è?



Trovi le soluzioni del gioco e altri giochi per adulti e bambini su [europsin.it/minions](https://europsin.it/minions)



## JERRY POMODORO



Frutto semplice (già, lo sapevi che è un frutto!?), ma mai da sottovalutare per i suoi gusti, colori e proprietà straordinarie. Esistono centinaia di varietà diverse, da quelli piccoli ciliegini o datterini ai grandi “cuor di bue”, da quelli rossi a quelli gialli e anche neri.

Rossi, gialli, tondeggianti, oblungi: di pomodori ne esistono di forme e colori diversi, per tutti i gusti! Tu quali preferisci?


Tra tutte le proprietà, quella di maggiore spicco è sicuramente quella antiossidante. A cosa servono gli antiossidanti?

A proteggere il nostro corpo dalle malattie!

E quello più importante dei pomodori si chiama licopene!

Inoltre i pomodori sono davvero ricchi di vitamina C, vitamina A e vitamina E. Tra i sali minerali abbiamo sicuramente potassio, sodio, magnesio e calcio.

Il pomodoro è un classico della cucina italiana, quante volte hai mangiato la pasta al pomodoro? Immagino moltissime, è ora però di cambiare e provare anche altre varianti di gusto con protagonista il pomodoro.

 **I pomodori sono in piena stagione da maggio ad agosto.**



© UCS LLC

## Pappa al pomodoro

Che ricchezza di pomodoro! Questa ricetta tradizionale è molto semplice, ma piena di gusto. Per completare il pasto è necessario abbinare un secondo piatto, che sia una frittata con le zucchine o del formaggio fresco.

Ingredienti per 4 persone:  
- 700 g di pomodori maturi  
- 280-300 g di pane raffermo (o tostato)  
- 1 cipolla rossa  
- 1 spicchio d'aglio  
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
- sale



In una pentola, scaldi un cucchiaino d'olio, aggiungi l'aglio pelato e schiacciato, la cipolla tagliata a pezzetti e falli rosolare.

Aggiungi i pomodori a pezzi molto piccoli e fai cuocere a fuoco medio.

Quando i pomodori si sono sfaldati e arrivano a ebollizione, abbassa il fuoco al minimo.

Aggiungi il pane raffermo a pezzetti e mescola bene il tutto. Se non hai il pane raffermo, puoi tostare del pane al forno per farlo asciugare prima di aggiungerlo alla pappa.

Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua.

Mescola il tutto per far insaporire e copri con un coperchio per circa 15 minuti, prima di servire con un filo d'olio.



## Pomodori e panzanella

Una ricetta freschissima, piena di gusto e da completare con un contorno di verdure.



Ingredienti per 4 persone:  
- 8 pomodori  
- 250 g di pane casereccio  
- 4 uova  
- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco  
- 1 spicchio d'aglio  
- 1 cipolla rossa  
- basilico q.b.  
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
- pepe, sale

Ammorbisci il pane, tagliato a fette, in poca acqua. Strofinalo con uno spicchio d'aglio tagliato a metà e poi spezzettalo. Disponilo in una pirofila, irroralo con l'aceto e 2-3 cucchiaini di olio.

Lava i pomodori, taglia le calotte, svuotali e conserva la polpa. Taglia la cipolla a dadini.

Sbriciola il pane, trasferiscilo in una ciotola con la polpa di pomodoro, unisci le uova, la cipolla e il basilico. Regola di sale e pepe e mescola.

Suddividi il ripieno nei pomodori, riposiziona le calotte e inseriscili in una pirofila rivestita da carta da forno bagnata e strizzata.

Passa un filo d'olio e cuocili in forno a 180°C per 25 minuti.

## Insalata di orzo con pomodorini al forno, edamame e menta fresca

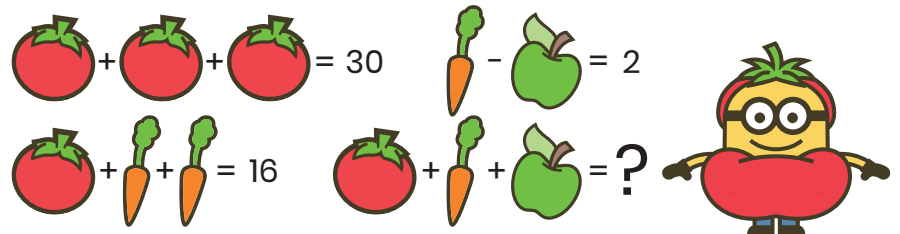
Un piatto unico ricco di proteine vegetali e antiossidanti, perfetto per i pranzi estivi in famiglia. Con qualche ingrediente magari nuovo!



Ingredienti per 4 persone:  
- 320 g di orzo perlato  
- 300 g di pomodorini ciliegini  
- 300 g di edamame cotti  
- menta q.b.  
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
- sale

Cuoci l'orzo in acqua bollente leggermente salata. Lava e taglia i pomodorini a metà, mettili in una ciotola e condiscili con l'olio, l'origano e un pizzico di sale. Disponili su una teglia da forno rivestita da carta da forno (con la metà tagliata rivolta verso l'alto) e cuocili a 180°C per 20 minuti circa. Scola l'orzo e mettilo in una ciotola, unisci gli edamame cotti, la menta spezzettata e, una volta pronti, i pomodorini. Puoi servirlo anche freddo.

## Conta con Jerry Pomodoro!





## KEVIN BANANA

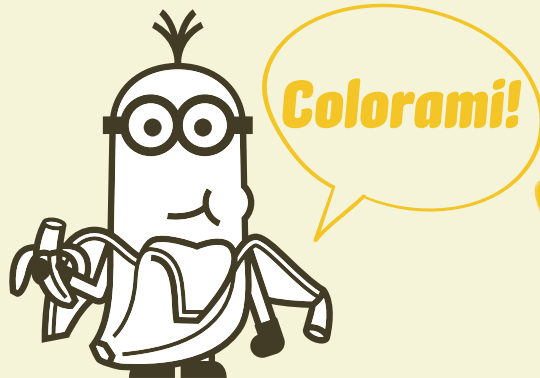


La frutta è indispensabile nella nostra alimentazione, perché fornisce vitamine importanti per la difesa dell'organismo e per la salute dell'intestino. Anche la banana, con il suo gusto dolce e sempre apprezzato, è un frutto da non sottovalutare!

Contiene una buona dose di sali minerali, in particolare potassio e magnesio, che hanno bisogno di essere reintegrati dopo l'attività fisica. Per questo motivo, la banana, è un ottimo snack dopo lo sport. È un frutto molto saziante, che contiene molte vitamine, in particolare vitamine del gruppo B, come la B2, utile per la salute di pelle, capelli e unghie.

 **Le banane sono un frutto tropicale che si trova tutto l'anno.**

La banana è un frutto che si presta benissimo a poter essere usato come merenda da mangiare al volo, ma puoi anche "trasformarlo" in qualcosa di davvero speciale: nelle prossime pagine troverai delle semplici ricette.



© UCS LLC

## Banana bread

Un dolce semplicissimo, adatto soprattutto per le merende autunnali.

Ingredienti per uno stampo da plumcake:

- 100 g di farina di riso
- 100 g di farina di grano saraceno
- 60 g di purea di mela (ottenuta da mela cotta frullata)
- 50 g di mandorle
- 3 banane mature
- 2 uova
- 1½ cucchiaino di lievito per dolci
- ½ cucchiaino di vaniglia in polvere
- granella di cacao q.b.



Frulla le banane con le uova e versa il composto in una ciotola.

Aggiungi la purea di mele e le mandorle precedentemente tritate a mano, mescolando bene tutti gli ingredienti.

Aiutandoti con un setaccio, unisci le farine, il lievito e la vaniglia e amalgama bene con una frusta.

Versa il composto ottenuto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno e decora la superficie con la granella di cacao.

Cuoci in forno statico a 180 °C per 30 minuti, poi per altri 15-20 minuti in modalità ventilata.



## Banana pancake

I pancakes della domenica, con un tocco in più!



Ingredienti per 4 persone:

- 2 uova fresche
- 120-130 g di farina di farro o integrale
- 100-120 ml di latte o bevanda vegetale senza zucchero a piacere
- 2 banane mature schiacciate
- guarnizioni a piacere: sciroppo d'acero, confettura di frutta, frutta fresca...
- olio extravergine d'oliva o di cocco q.b.

Forma una pastella morbida mescolando insieme tutti gli ingredienti e aggiungendo il latte o la bevanda vegetale a filo, poco alla volta fino ad ottenere la giusta consistenza. Non dovrà essere eccessivamente liquida.

Scalda una padella antiaderente e spennellala con un goccio d'olio.

Versa un mestolino di composto nella padella calda; quando sulla superficie vedi comparire delle bollicine sarà il momento di girare il pancake.

Puoi poi guarnirlo a piacere con sciroppo d'acero, confettura o crema di frutta secca al 100%, gocce di cioccolato o frutta fresca tagliata.

## Frozen banana

Una bellissima idea per una merenda sorprendente.

Ingredienti per 4 persone:

- 2 banane
- 250 ml di yogurt bianco intero o di soia
- una piccola manciata di mirtilli
- granella di pistacchio, nocciole, cocco rapé, lamelle di mandorle, cranberry essiccati
- 4 stecchini da gelato



Prepara lo yogurt viola frullando 125 ml di yogurt bianco con i mirtilli. Taglia a metà le due banane sbucciate e infilzale con gli stecchini.

Ricopri ogni banana con lo yogurt bianco o al mirtillo, decora a piacere con gli ingredienti a disposizione e metti in freezer per almeno 20 minuti

(ma non lasciare la banana congelare completamente altrimenti risulta troppo dura da mangiare!).

## Trova la frutta con Kevin Banana!





## BOB FRAGOLA



Che buffe le fragole: rosse, tondeggianti e con un cappellino verde.


L'arrivo delle fragole segna il vero inizio della primavera: un cestino di queste prelibatezze di stagione fa la felicità di molti!

Le fragole sono frutti dalle proprietà invidiabili, ricche di sostanze che aiutano il nostro corpo a funzionare meglio e a restare in salute.

Molto rinfrescanti perché sono formate dal 90% di acqua, ma allo stesso tempo ricche di fibre e micronutrienti. Tra le vitamine, quelle maggiormente presenti sono la vitamina C, la vitamina A e anche l'acido folico (B9). Tra i sali minerali, spicca la presenza di potassio e di magnesio.

La fragola è un frutto talmente buono che non ha bisogno di preparazioni particolari per renderlo sfizioso. Mi raccomando però le fragole vanno lavate bene bene sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo.

Le puoi mangiare così come sono oppure tuffarle in una coppetta di panna fresca montata, oppure puoi preparare queste ricette che renderanno le tue fragole strepitose!

 **Le fragole sono di stagione da aprile ad agosto.**



© UCS LLC

## Pane tostato con ricotta vaccina e fragole

Un'idea fresca per una merenda un po' diversa!

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette di pane rustico
- 300 g di ricotta vaccina
- 150 g di fragole
- semi di papavero e sesamo



Riscalda le fette di pane su una piastra calda. Disponile su un piatto e spalma su ogni fetta la ricotta vaccina. Disponi sopra le fragole ben lavate e tagliate a fettine sottili.

Alla fine cospargi con semi di papavero e sesamo a piacere.

## Gelatino alle fragole

Una merenda freschissima, senza zuccheri aggiunti.

Ingredienti per 4-6 gelatini (in base alla dimensione del vostro stampo):

- 250-300 g di fragole fresche
- un vasetto di yogurt bianco cremoso
- miele q.b. (facoltativo)



Lava e pulisci le fragole fresche, quindi frullale. A parte mescola lo yogurt bianco cremoso con il miele (poco, quel tanto che basta per dare dolcezza - 1 o 2 cucchiaini). Negli stampi, crea degli strati alternando la purea di fragola allo yogurt. Inserisci lo stecchino e metti nel congelatore fino a raggiungere la consistenza desiderata.

## Chia jam di fragole

Una specie di marmellata, da usare nello yogurt o semplicemente spalmata sul pane.



Ingredienti per un vasetto da 200 g:

- 200 g di fragole al netto degli scarti
- 10 g di semi di chia

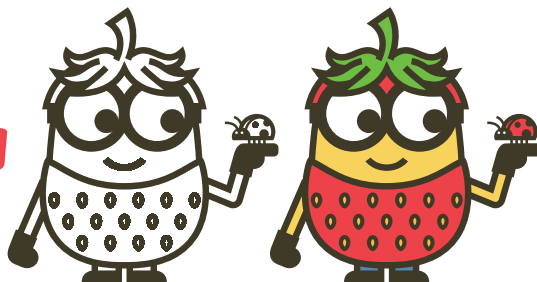
Metti le fragole, private della parte verde, in una ciotola piena d'acqua e lasciale 30 minuti nel lavello, con un filo di acqua corrente, in modo da privarle di ogni impurità. Scola bene le fragole, tagliale a piccoli tocchetti, disponile in un tegame a fondo spesso e inizia a cuocere a fiamma dolce, mescolando.

Dopo qualche minuto le fragole inizieranno a rilasciare i loro liquidi e a sfaldarsi. Aggiungi a questo punto i semi di chia.

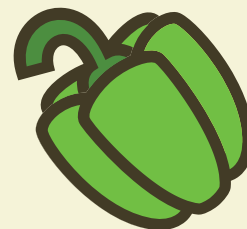
Prosegui la cottura per una decina di minuti, con il cucchiaino di legno schiaccia tutti i pezzetti man mano che diventeranno più morbidi.

Quando le fragole avranno raggiunto la consistenza di una marmellata, travasa tutto in un barattolo pulito e attendi che si raffreddi prima di chiudere il coperchio a vite. Raffreddandosi i semi di chia gelificheranno il composto, che arriverà ad avere la consistenza di una marmellata.

**Colora  
Bob Fragola  
con noi!**



## DAVE PEPERONE



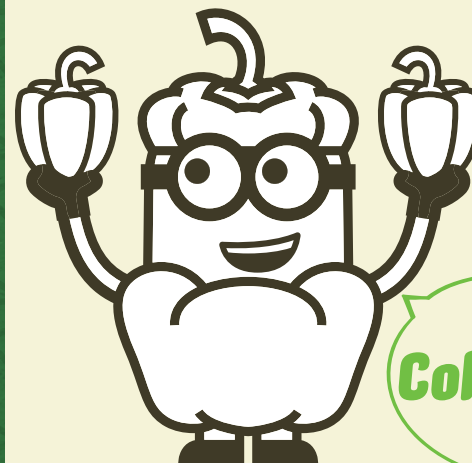
Danno colore e sapore alla stagione estiva e aiutano a proteggere la nostra pelle dai raggi solari. Li troviamo nei colori più brillanti: gialli, rossi e verdi. Nonostante i diversi colori, le proprietà nutrizionali sono molto simili tra di loro.

I peperoni sono ortaggi di stagione con proprietà idratanti e antiossidanti.

Tra le vitamine troviamo la vitamina C e la vitamina A. Come le carote, sono molto importanti per la salute di pelle e occhi. Una sostanza molto utile, dal nome più complicato e buffo, la capsicina, si trova sotto la buccia e vanta proprietà antibatteriche e antivirali.

Puoi servire i peperoni anche crudi tagliati a stick per colorare i tuoi pinzimoni oppure provali nelle ricette che seguono.

 **Possiamo trovare i peperoni da maggio ad agosto.**



**Colorami!**



© UCS LLC



## Paccheri integrali con crema di peperoni

Un primo piatto dai colori vivaci e ricco di antiossidanti.



Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di paccheri
- 1 peperone rosso grande
- 5 pomodori secchi
- 150 g di yogurt greco bianco non zuccherato
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- pepe, sale

Cuoci il peperone al forno a 180°C fino a che non si sarà raggrinzito. Ponilo in un sacchetto di carta e lascialo riposare per 10 minuti prima di eliminare la pelle e i semi. Taglia quindi la polpa a striscioline.

Reidrata nel frattempo i pomodori secchi in acqua calda.

In una padella, scalda un cucchiaio di olio, fai rosolare lo scalogno, aggiungi i peperoni e fai insaporire per qualche minuto.

Frulla poi i peperoni insieme ai pomodori secchi, allo yogurt e alla paprika. Aggiusta di sale e pepe.

Cuoci la pasta e condiscila con la crema di peperoni.

## Frittata di peperoni al timo

Un secondo piatto semplicissimo, ma sempre d'effetto ed equilibrato. Abbina la tua frittata a bruschette di pane tostato con pomodorini e origano.

Ingredienti per 4 persone:

- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 8 uova
- latte q.b.
- 5-6 rametti di timo fresco
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- pepe, sale

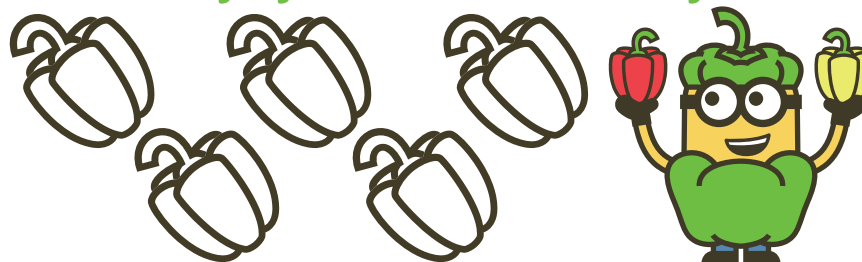


Monda i peperoni, tagliali a metà ed elimina i semi interni. Riducili poi a striscioline. In una padella cuoci i peperoni con un paio di cucchiai di olio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. In una ciotola sbatti le uova con un pochino di latte, le foglioline di timo, sale e pepe.

Unisci i peperoni e mescola bene.

Scalda un cucchiaio di olio in una padella antiaderente, versa il composto e cuoci la frittata da entrambi i lati per 3-4 minuti a fuoco moderato.

## Colora i peperoni di Dave Peperone!





# FRUIT SOUNDS

ILLUMINATION PRESENTA  
**MINIONS**

## Un'azienda 100% italiana

Siamo Eurospin, il più grande discount italiano, nato da imprenditori italiani, interamente di proprietà italiana.

## 1.200 punti vendita in 29 anni di storia

Nel 1993 l'apertura del primo negozio. Oggi ne abbiamo 1.200 in tutta Italia, con 10 depositi e più di 15.000 dipendenti.

## La Spesa Intelligente

Prodotti di qualità alla massima convenienza tutti i giorni: questa è la Spesa Intelligente.

## Il nostro assortimento

Abbiamo un assortimento selezionato, in continua evoluzione, costruito per soddisfare i tuoi bisogni quotidiani.

## I nostri marchi

Da Eurospin trovi solo le marche di Eurospin. Siamo noi a garantire la qualità e la convenienza dei nostri prodotti.



UNIVERSAL

ILLUMINATION  
© Universal City Studios LLC.  
All Rights Reserved.

© UCS LLC



**MISTO**  
Carta da fonti gestite in  
maniera responsabile  
FSC® C140702

Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. Descrizioni e prezzi validi salvo errori tipografici e omissioni di stampa.