



CHI  
BEN  
COMINCIA

IDEE PER  
COLAZIONI E MERENDE  
SEMPLICI E SENZA STRESS



Ricettario realizzato da:



Paola Casulli

dott.ssa Biologa Nutrizionista  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Mamma di Irene e Jacopo

appassionata di libri, musica e pilates

Carla Violano

dott.ssa Biologa Nutrizionista  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Mamma di Giulia e Damiano

appassionata di fotografia, grafica e arte

*"Un piccolo gesto per  
mostrare la nostra passione e  
il nostro impegno nell'educazione  
alimentare dei bambini e delle  
loro famiglie"*



STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA  
C/MARE DI STABIA (NA)

CONTATTI: 389 6412268 - 393 0172821

Non era necessario l'avvento di una pandemia per capire che i genitori (e diciamo, soprattutto le mamme) avessero bisogno di farsi in quattro per far quadrare tutto.

Non vogliamo biasimare nessuno se, nella fretta di organizzare DAD, smart working, spesa, cucina, pulizie e molto altro, spesso il momento della colazione e della merenda, viene risolto con una merendina confezionata. Sono pratiche, pulite, piacciono ai bambini che le mangiano senza troppe storie. Molte mamme vivono il momento dei pasti come in bilico su un burrone, tra l'istinto materno di nutrire e bambini che richiedono attenzioni, a volte anche con qualche capriccio di troppo.

Questo breve opuscolo viene in soccorso a voi, mamme e papà (e anche nonni).

Siamo tutti sulla stessa barca e, se neanche i vostri figli vogliono il sofisticato superfood, fatto di bacche nutrienti, yogurt da latte distillato di mucche al pascolo sulle vette alpine, sappiate che potete proporre anche un semplice dolce, buono, nutriente e sano.



Se la praticità è il vostro problema, si tratta di ricette che potete preparare nel weekend, visto che ciascuna di queste preparazioni si mantiene per almeno una settimana.

Oppure passate la ricetta alla nonna!

# BANANA BREAD



VICA  
NUTRIZIONE

## INGREDIENTI

3 banane mature  
200g di farina di avena integrale  
2 uova  
10g di cacao amaro  
70g di zucchero di canna  
80g di olio di semi  
30g di gocce di cioccolato fondente  
1 bustina di lievito per dolci  
un pizzico di sale  
30g di frutta a guscio (io nocciole)

## PROCEDIMENTO

Schiacciare le banane mature con una forchetta in modo da formare una purea.

In una ciotola mettere le uova, lo zucchero e l'olio e il sale e mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto schiumoso ed omogeneo.

Aggiungere le banane schiacciate continuando a mescolare, ed infine le farine, le gocce di cioccolato ed il lievito.

Disporre in uno stampo per plumcake e ricoprire con la frutta secca.

Infornare a 180° C per circa 45 minuti



# PANCAKE



VICA  
NUTRIZIONE



## INGREDIENTI

1 uovo  
250ml latte p. scremato  
- 200g Farina tipo 1  
1 cucchiaino di lievito per dolci

Per farcire:

Sciroppo d'acero  
Frutta fresca (o uvetta)  
oppure  
Crema spalmabile

## PROCEDIMENTO



Sbattere gli albumi a neve e mettere da parte.

Unire i tuorli con il latte e aggiungere infine la farina e il lievito.

Mescolare delicatamente aggiungendo gli albumi montati.

Cuocere in una padella antiaderente leggermente unta

Farcire a piacere

# BISCOTTI



## INGREDIENTI

225g farina di tipo 1  
60g di zucchero  
4g di lievito per dolci  
buccia di mezzo limone bio  
aroma vanillina  
80ml di latte  
60ml olio di semi di arachidi  
Fragole qb

## PROCEDIMENTO



In una ciotola unire farina, zucchero, lievito, aroma e buccia di mezzo limone.

A parte creare una emulsione di latte e olio e unirla. Mescolare prima con una forchetta poi lavorare poco con le mani.

Fare dei salsicciotti e poi tagliare in circa 20 biscotti. A piacere decorare con fragole a pezzi.

Infornare a 170° per circa 25 minuti

# GRANOLA



## INGREDIENTI

200g fiocchi D'Avena  
30g nocciole  
30g noci  
50g mandorle  
20g cocco disidratato  
20g uvetta  
30g cioccolata fondente 70%  
1 cucchiaio di miele di acacia  
50ml sciroppo d'acero  
1 cucchiaio di olio di mais  
2 cucchiai di acqua



## PROCEDIMENTO



Tagliare grossolanamente col coltello la frutta secca e la cioccolata fondente

Unire tutti gli ingredienti in un recipiente ed amalgamare aiutandosi con un cucchiaio di legno.

Disporre sulla teglia rivestita da carta forno e schiacciare leggermente con le mani.

Infornare a 160° per circa 20 minuti. Sbriciolare il composto e lasciar cuocere per altri 10 minuti

Far raffreddare e conservare in un barattolo di vetro

Ottima accompagnata allo yogurt o al latte

# CAMILLE



VICA  
NUTRIZIONE



## INGREDIENTI

2 Uova  
80g zucchero di canna  
1 Yogurt intero bianco  
50ml di olio di arachidi  
200g Carote grattugiate  
100g Farina di tipo 1  
Fecola di patate 50g  
Buccia di limone  
10g Lievito per dolci

## PROCEDIMENTO



Sbucciare e grattugiare le carote  
In una ciotola mescolare uova e zucchero fino a formare un composto cremoso.

Aggiungere lo yogurt, le carote e la buccia di limone grattugiata.

Infine, unire fecola, farina setacciata e in ultimo il lievito.  
Riempire con il composto pirottini di carta (circa 10).

Infornare a 170° per circa 30 minuti.

# CREMA SPALMABILE



VICA  
NUTRIZIONE

## INGREDIENTI

300g Nocciole

50g Zucchero di cocco o di canna

40g Cacao amaro

10g Olio di semi (facoltativo)



## PROCEDIMENTO



Tostare le nocciole per 10 minuti a 160°.

Una volta raffreddate, frullare fino a che rilascino il loro olio.

A questo punto continuare a frullare ed unire lo zucchero di cocco (meglio se precedentemente frullato e reso in polvere), il cacao e, se il composto risulta troppo denso, aggiungere un cucchiaino di olio di semi.

Conservare in un barattolo di vetro a temperatura ambiente

# CIAMBELLA DI ZUCCA



## INGREDIENTI

- 250g Zucca
- 80g Olio di semi
- 2 Uova
- 80g Zucchero di canna
- 150g Farina integrale
- 100g Farina tipo I
- 20g Cacao amaro
- 1 bustina di lievito per dolci



## PROCEDIMENTO

Frullare la zucca e l'olio fino ad ottenere un composto omogeneo

In una terrina, montare le uova con lo zucchero, poi incorporare la crema di zucca, la farina e il lievito.

Versare metà del composto in uno stampo a ciambella (precedentemente unto e infarinato).

Unire il cacao all'altra metà e versare nello stampo.

Infornare a 170° per circa 40 minuti.

# PLUMCAKE



## INGREDIENTI

250 g di farina di tipo 1  
80 g di zucchero di canna  
3 uova  
250 g di yogurt intero bianco  
80 g di olio di semi di arachidi  
30 ml di latte p.scremato  
1 bustina di lievito per dolci  
1 pizzico di sale  
1 limone buccia grattugiata  
Gocce di cioccolato fondente



## PROCEDIMENTO

Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto schiumoso.

Unire l'olio, il latte e lo yogurt.

Infine aggiungere la farina, il lievito, un pizzico di sale e la buccia di limone grattugiata.

Aggiungere una manciata di gocce di cioccolato fondente precedentemente infarinate.

Versare nello stampo da plumcake unto e infarinato.

Cuocere a 170° per circa 45 minuti.

# BON BON AL COCCO



## INGREDIENTI

150g di fiore di ricotta

100g cocco rapè

100g cioccolato fondente (70%)



## PROCEDIMENTO



Unire la ricotta e il cocco  
grattugiato.  
Formare delle palline e  
riporre in frigo per circa  
mezz'ora

Immergere le palline nella cioccolata  
fondente fusa e riporre su un vassioio  
ricoperto di carta forno.

Lasciare raffreddare nuovamente in frigo

# CROSTATA



## INGREDIENTI

- 2 Uova
- 80g Zucchero di canna
- 80g Olio di semi di arachidi
- 320g Farina di tipo 1
- Buccia di limone bio
- Un cucchiaino di lievito per dolci
- 200g Composta d'albicocca

## PROCEDIMENTO



Versare la farina e lo zucchero in un recipiente. Aggiungere il lievito e la buccia di limone grattugiata. Unire le uova e l'olio. Mescolare con le mani fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo (che non si attacca alle mani)

Stendere l'impasto e rivestire una teglia per crostata, precedentemente unta e infarinata. Aggiungere la marmellata e coprire con strisce di pasta.

Infornare a 170° per circa 25 minuti



STUDIO DI NUTRIZIONE E DIETETICA  
C/MARE DI STABIA (NA)  
DOTT.SSA CARLA VIOLANO 3896412269  
DOTT.SSA PAOLA CASULLI 393 0172821

[www.vicanutrizione.it](http://www.vicanutrizione.it)

Questo opuscolo è stato realizzato da: Carla Violano e Paola Casulli

*Tutti i diritti sono riservati.*

*Qualsiasi riproduzione, anche parziale, o distribuzione, copia, trasmissione o vendita dei contenuti e delle immagini, senza autorizzazione scritta dell'autore è vietata.*