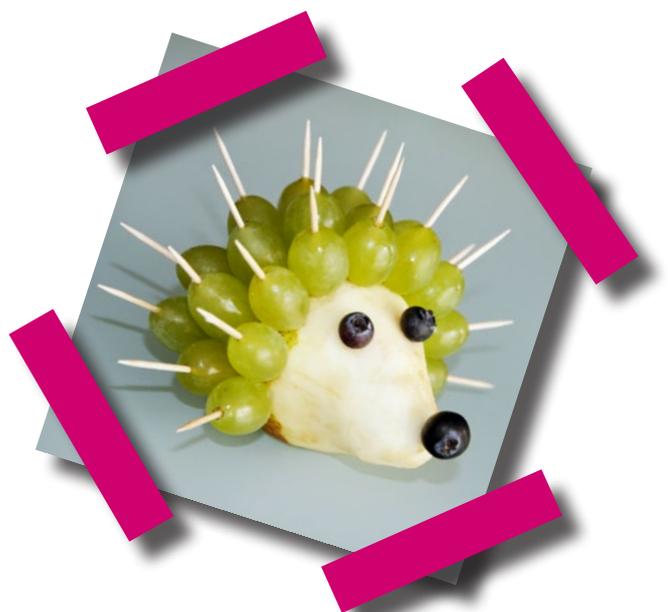
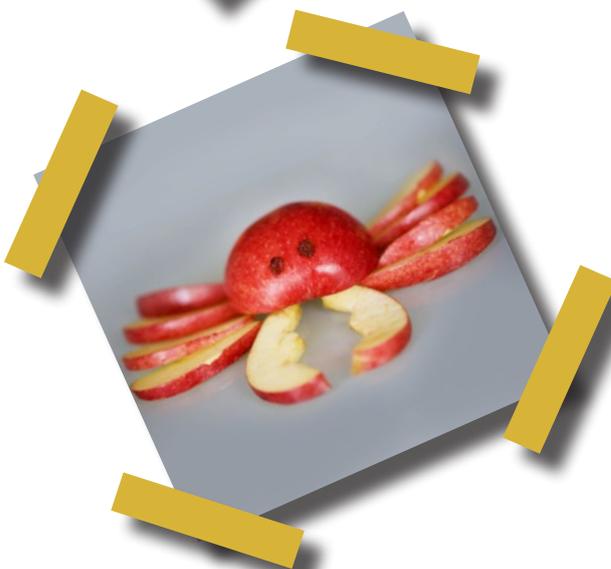




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Idee per spuntini creativi





Serpente banana-fragola

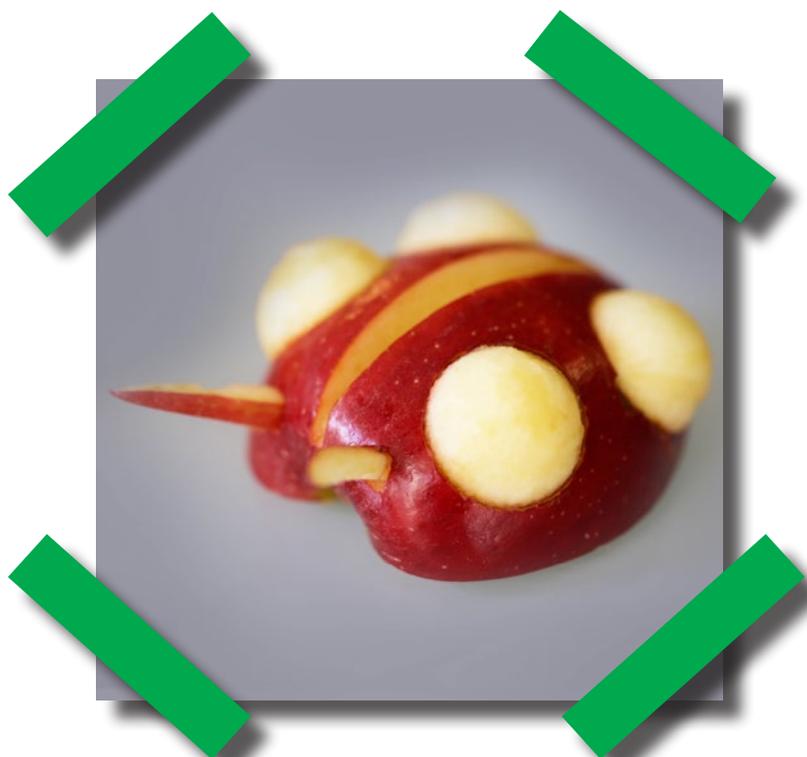
Ingredienti:

- 1 banana
- 6 fragole
- 2 uvette

Preparazione:

1. Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle di 1 cm di spessore.
2. Lavare le fragole e tagliarle a fettine di spessore uniforme (conservare una fragola intera per la testa!)
3. Disporre le rondelle di banana e le fettine di fragola alternandole, formando una curva e conservando una fettina di fragola per la lingua.
4. Posizionare la fragola intera a una delle due estremità e creare due occhi con due pezzetti di banana e uvetta.
5. Fare un foro sulla punta della fragola intera (testa del serpente) e inserirci la lingua ricavata da una fettina di fragola.

Consiglio: a seconda della stagione, utilizzare fette di kiwi tagliate a metà al posto delle fragole.



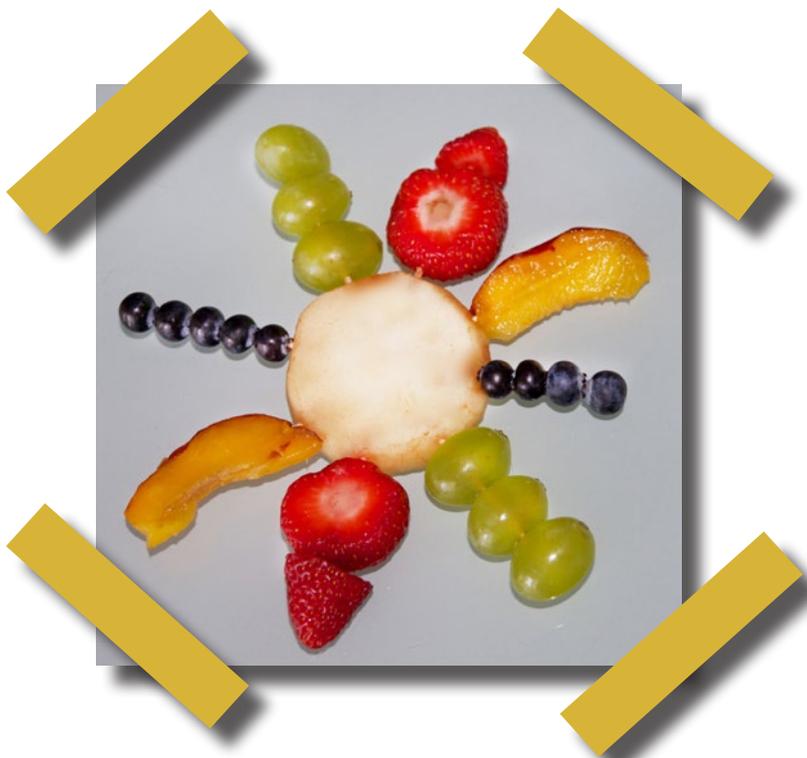
Coccinella di mela

Ingredienti per due coccinelle:

1 mela

Preparazione:

1. Lavare la mela, tagliarla a metà verticalmente e rimuovere i semi con uno scavino per mela.
2. Ricavare due piccoli fori per le antenne sul lato del picciolo.
3. Rimuovere uno spicchio sottile dal centro della mezza mela per creare le ali.
4. Tagliare lo spicchio sottile a metà e inserire i due pezzetti nei due fori per le antenne.
5. Praticare dei fori con lo scavino su ciascun lato delle ali per creare i puntini della coccinella.
6. Girare al contrario le palline di mela ricavate con lo scavino e inserirle nuovamente nelle ali.



Sole di frutta

Ingredienti per quattro soli di frutta:

- 1 pera
- 1 pesca
- Bacche, acini d'uva o pezzi di melone
- 32 stuzzicadenti

Preparazione:

1. Lavare la frutta.
2. Tagliare orizzontalmente la pera.
3. Tagliare la pesca a spicchi.
4. Inserire 8 stuzzicadenti a distanza regolare tutto attorno alla pera.
5. Infilzare le bacche, gli acini d'uva, i pezzetti di melone e gli spicchi di pesca sugli stuzzicadenti.

Consiglio: scegliere frutta di stagione.



Rana di mela

Ingredienti per due rane:

- 1 mela verde
- 4 acini d'uva bianca
- 4 rondelle di banana
- 4 uvette
- 2-4 stuzzicadenti
- (1 fragola)

Preparazione:

1. Lavare la mela, tagliarla a metà verticalmente e rimuovere i semi.
2. Tagliare uno spicchio sottile di mela per creare la bocca.
3. Dimezzare gli acini d'uva, intagliarli per fare le „dita“ e utilizzarli come zampe.
4. Tagliare 2 rondelle di banana di circa 2 cm di spessore, dimezzarle e inserire un'uvetta al centro di ciascuna rondella per fare gli occhi.
5. Applicare gli occhi alla mela con gli stuzzicadenti.
6. Se si desidera, tagliare a metà una fragola e inserirla nella bocca per fare la lingua.



Granchio di mela

Ingredienti:

- 1 mela
- 2 uvette

Preparazione:

1. Dimezzare la mela verticalmente.
2. Tagliare una fetta da 2 cm da una delle metà per le chele e rimuovere i semi procedendo a zig-zag.
3. Dall'altra metà della mela ricavare 8 spicchi sottili e rimuovere eventuali semi.
4. Disporre le parti come nell'immagine e praticare due piccoli fori nella metà intera per inserire l'uvetta per creare gli occhi.



Pulcino di pera

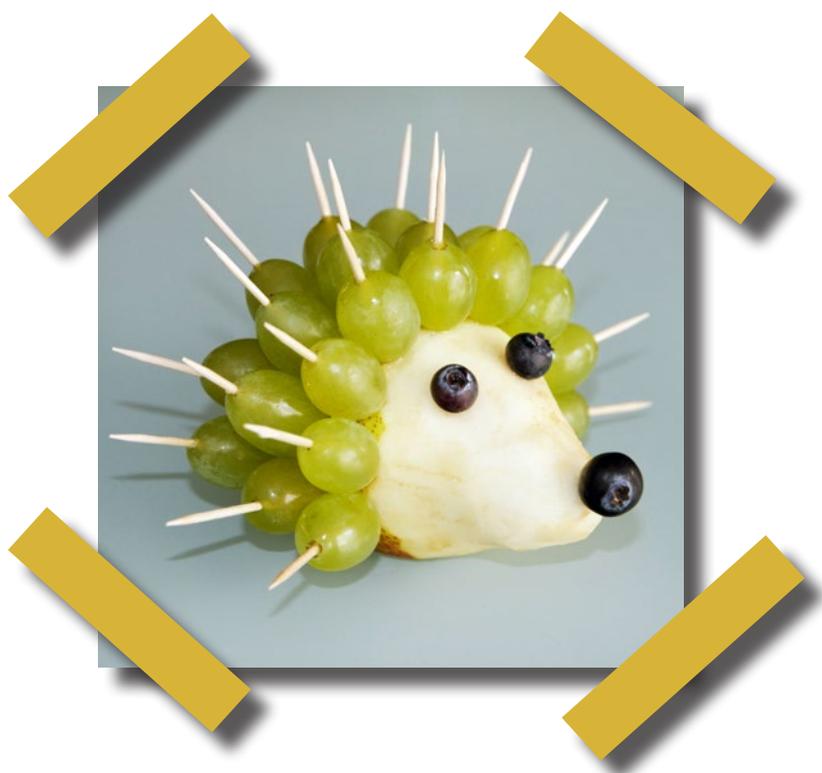
Ingredienti:

- 1 pera
- 1-2 striscioline di mango essiccato
- 2 uvette

Preparazione:

1. Lavare la pera, sbucciarla e rimuovere il picciolo.
2. Ricavare dalle striscioline di mango dei pezzetti per le zampe, la cresta, le ali e il becco.
3. Intagliare la pera per poter fissare le varie parti del corpo ricavate dal mango.
4. Ricavare dei piccoli fori per gli occhi e inserire l'uvetta.

Consiglio: il mango può essere sostituito con cachi o carote.



Riccio di frutta

Ingredienti:

- 1 pera
- 1 grappolo d'uva
- 3 mirtilli
- ca. 20 stuzzicadenti

Preparazione:

1. Sbucciare il lato allungato della pera e rimuovere il picciolo.
2. Applicare con gli stuzzicadenti i mirtilli per fare gli occhi e il naso.
3. Infilzare ciascun acino d'uva con gli stuzzicadenti e applicarli sulla parte non sbucciata della pera.

Consiglio: è possibile utilizzare bacche al posto dell'uva. In inverno, sostituire i mirtilli con le uvette



Gufetto di pesca

Ingredienti:

- 1 nettarina o pesca
- 1 strisciolina di mango essiccato
- 2 uvette
- 2 rondelle di banana
- Un filo di erba cipollina

Preparazione:

1. Tagliare a metà la nettarina/pesca, rimuovere il nocciolo.
2. Tagliare tre spicchi sottili da ciascuna metà per fare le ali.
3. Ricavare la cresta, le zampe e il becco dalla strisciolina di mango.
4. Disporre i pezzi di frutta formando il gufo.
5. Creare gli occhi con la banana e l'uvetta e posizionarli sulla parte superiore, posizionare l'erba cipollina sotto le zampe.

Consiglio: a seconda della stagione, sostituire la pesca con una mela o dei mandarini e utilizzare un caco al posto del mango



L'isola della frutta

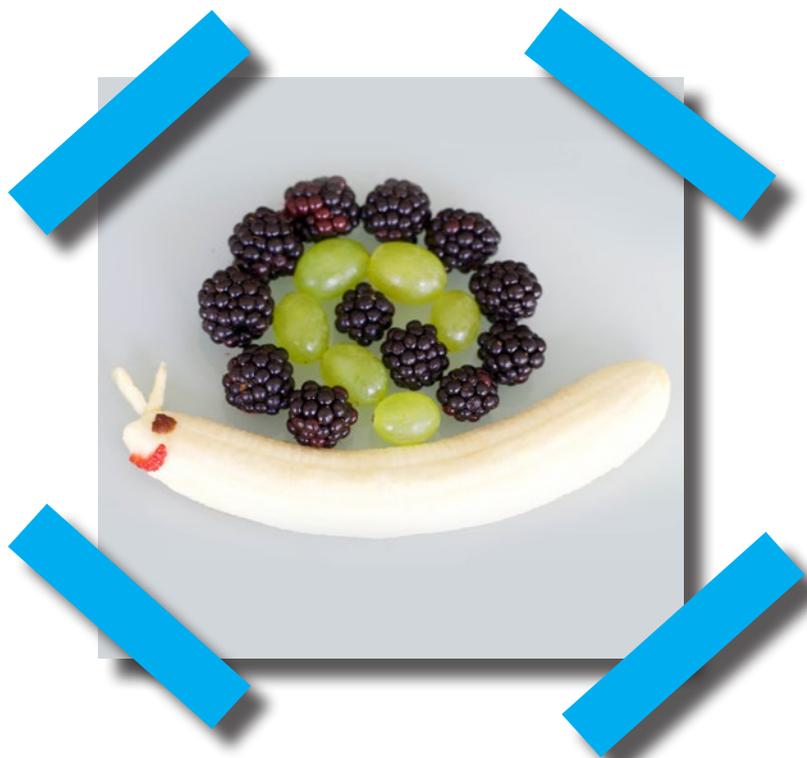
Ingredienti per due palme:

- 2 kiwi
- 1 banana
- 2 albicocche

Preparazione:

1. Sbucciare la banana, tagliarla a metà per la lunghezza, posizionare le due metà su un piatto e inciderle orizzontalmente per farle sembrare un tronco.
2. Pelare i kiwi, dividerli ciascuno in sei parti e disporli a forma di foglie delle palme.
3. Tagliare le albicocche in fette sottili e disporle sotto le palme.

Consiglio: a seconda della stagione, utilizzare dei mandarini al posto delle albicocche.



Chiocciola di frutta

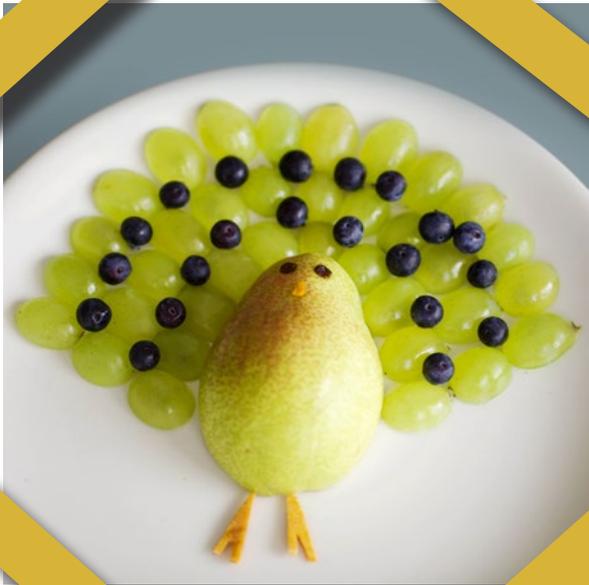
Ingredienti per 2 chiocciole:

- 1 banana
- ca. 24 more
- ca. 12 acini d'uva
- 2 uvette
- 2 pezzettini di fragola

Preparazione:

1. Tagliare la banana a metà per il lungo.
2. Tagliare un pezzettino di banana, dimezzarlo e utilizzarlo per le antenne.
3. Disporre le more a forma di spirale sopra la banana, riempiendo gli spazi vuoti con gli acini d'uva.
4. Posizionare un pezzettino di fragola sulla banana come bocca.
5. Creare l'occhio premendo l'uvetta sulla banana.

Consiglio: l'uva e le more possono essere sostituite con altre bacche. A seconda della stagione è possibile utilizzare spicchi d'arancia o di mela.



Pavone di frutta

Ingredienti:

- ½ pera
- 1 strisciolina di mango essiccato
- ca. 18 acini d'uva
- ca. 20 mirtilli
- 2 uvette

Preparazione:

1. Dimezzare la pera orizzontalmente e rimuovere picciolo e semi.
2. Ricavare le zampe e il becco dal mango e disporli sulla pera.
3. Tagliare a metà gli acini d'uva e disporli a raggiera attorno al corpo.
4. Posizionare i mirtilli negli spazi fra gli acini.
5. Utilizzare due uvette per gli occhi.

Consiglio: l'uva e i mirtilli possono essere sostituiti con altre bacche e il mango con cachi o carote.



Barchette di peperone

Ingredienti per quattro barchette:

- 1 peperone
- 4 cucchiaini di formaggio cremoso
- 1 – 2 fettine di formaggio (a seconda delle dimensioni)
- 4 stuzzicadenti
- 4 foglie di basilico

Preparazione:

1. Lavare il peperone, tagliarlo in quattro parti e rimuovere gambo e semi.
2. Spalmare un cucchiaino di formaggio cremoso all'interno di ciascuna barchetta.
3. Dimezzare le fette di formaggio diagonalmente, creando due triangoli.
4. Utilizzare uno stuzzicadenti per formare una vela con ciascun triangolo.
5. Posizionare la foglia di basilico sopra la fetta di formaggio per creare la bandiera.



Piovra di peperoni

Ingredienti:

- 2 peperoni rossi
- 1 vasetto di quark magro
- Erbe e spezie
- 1 fetta di formaggio
- 2 uvette

Preparazione:

1. Lavare i peperoni, tagliare la parte superiore di uno di essi e rimuovere i semi.
2. Tagliare alcune strisce dall'altro peperone per creare i tentacoli.
3. Mescolare il quark con erbe e spezie e disporlo su un piatto.
4. Girare il peperone, posizionarlo sopra il quark e disporre i tentacoli.
5. Formare due cerchi di formaggio per gli occhi, premerli sul peperone e applicare l'uvetta al centro dei cerchi.



Automobilina di carota

Ingredienti:

- 1 grande carota
- 1 ravanello
- 2 stuzzicadenti

Preparazione:

1. Lavare e pelare la carota.
2. Tagliare due pezzi sul lato anteriore e posteriore della carota.
3. Con un pelapatate pelare leggermente la parte anteriore della carota per arrotondarla.
4. Intagliare l'abitacolo al centro e modellare anche la parte posteriore.
5. Lavare i ravanelli e tagliarli a fettine (quattro grandi e una piccola).
6. Dividere ciascuno stuzzicadenti in quattro parti.
7. Infilzare le fettine di ravanello con gli stuzzicadenti e utilizzarli come volante e ruote.

Consiglio: per le ruote è possibile utilizzare anche carote o cetrioli.



Faccine di pane

Ingredienti per 5 fette di pane:

- 5 fette di pane di segale o integrale
- 5 cucchiari di formaggio cremoso
- 1 carota
- 2 ravanelli
- ½ peperone
- 3 pomodorini cherry
- Un po' di prezzemolo e/o erba cipollina

Preparazione:

1. Spalmare il formaggio cremoso sulle fette di pane.
2. Lavare le verdure e tagliarle a fettine o a bastoncini.
3. Lavare le erbe.
4. Disegnare delle facce sulle fette di pane utilizzando le verdure e le erbe.

Consiglio: il formaggio cremoso può essere sostituito con del formaggio in fiocchi (cottage cheese) o quark.

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 [Visitateci su Facebook](#)

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Con il sostegno del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (Ufficio del medico cantonale) della Repubblica e Cantone Ticino.
