

Ricette feste bambini sane e nutrienti

Autore: francesca

Data: 11 Luglio 2011



[Organizzare una festa di compleanno per bambini](#) può essere impegnativo: si pensa all'[animazione della festa](#), al tema, ai **giochi**, alle **decorazioni**, ma uno degli aspetti più trascurati è proprio il **menù**. Si propongono così i soliti cibi confezionati e poco sani. Per non lasciare nulla al caso, ecco alcune idee divertenti e golose per arricchire la merenda con [ricette a base di verdura](#) e di frutta.

BARCLETTE TONNO E VERDURA

Ingredienti (per 8-10 barchette)

- 2 peperoni
- 5 pomodori ciliegina
- 1 zucchina molto fresca
- 100 g di formaggio fresco tipo philadelphia
- 100 g di tonno in scatola

Preparazione

1. Lavate il peperone, tagliatelo a spicchi seguendone le pieghe naturali, eliminate i semi.
2. Lavate la zuccina, eliminate le estremità e tagliatela a fette molto sottili, eventualmente aiutandovi con l'attrezzo per affettare il formaggio.
3. Realizzate la vela facendo passare uno stecco in ogni fetta di zuccina.
4. Impastate il formaggio fresco con il tonno sgocciolato e sbriciolato.
Riempite con il composto gli spicchi di peperone, adagiatevi mezzo pomodorino e completate con la vela.

GELATI ALLO YOGURT

Ingredienti

- 10 vasetti di yogurt bianco cremoso
- pesche fresche

Preparazione

1. Sbucciare le pesche, togliere il nocciolo e tagliarle a pezzetti.
2. Frullare le pesche insieme allo yogurt.
3. Rimettete il frullato nei vasetti, chiudete ciascun vasetto con la pellicola di alluminio e inserite un bastoncino per ghiaccioli.
4. Fate indurire qualche ora nel freezer.
5. Per estrarre il ghiacciolo basterà scaldare leggermente il vasetto tra le mani.

MINI CLUB SANDWICH

Ingredienti (per 8 tramezzini)

- 12 fette di pane in cassetta ai cereali o integrale
- 8 fette di prosciutto cotto
- maionese
- 1 pomodoro
- 1 cetriolo
- 1 formaggio caprino

Preparazione

1. Eliminate la crosta e tagliate in diagonale le fette di pane, occorreranno tre triangolini per ogni sandwich.
2. Spalmate il primo triangolino con il caprino, metteteci sopra 2 fette sottili di cetriolo e 1 di pomodoro.
3. Posizionate il secondo triangolino e la fetta di prosciutto arrotolata.
4. Terminate chiudendo il sandwich con un triangolino spalmato di maionese.
5. Decorate con bandierine colorate.

LECCA LECCA AL KIWI

Ingredienti (per 8-10 lecca lecca)

- 2 kiwi
- 100 g di cioccolato fondente

Preparazione

1. Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria.
2. Pelate i kiwi e tagliateli a fette abbastanza spesse.
3. Infilzate in ogni fetta un bastoncino da ghiacciolo.
4. Intingete la fetta di kiwi nel cioccolato facendo in modo che si ricopra completamente.
5. Fate raffreddare in frigorifero.

CUPCAKE FANTASIA VELOCI

Ingredienti

- 12 mini muffin al cioccolato o ai [mirtilli](#)
- 200 g di cioccolato bianco
- 30 g di panna fresca
- coloranti alimentari
- codette al cioccolato e decorazioni di zucchero

Preparazione

1. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco.
2. Aggiungete la panna mescolando vigorosamente.
3. Dividete il composto in ciotole in base ai colori che desiderate realizzare.
4. Aggiungete i coloranti, uno diverso per ogni ciotola, mescolando una goccia per volta fino ad ottenere il colore desiderato.
5. Spalmate il composto sui muffin e decorate a piacere con codette e zuccherini.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-feste-bambini-sane-e-nutrienti/>

Generato il 13/06/2026