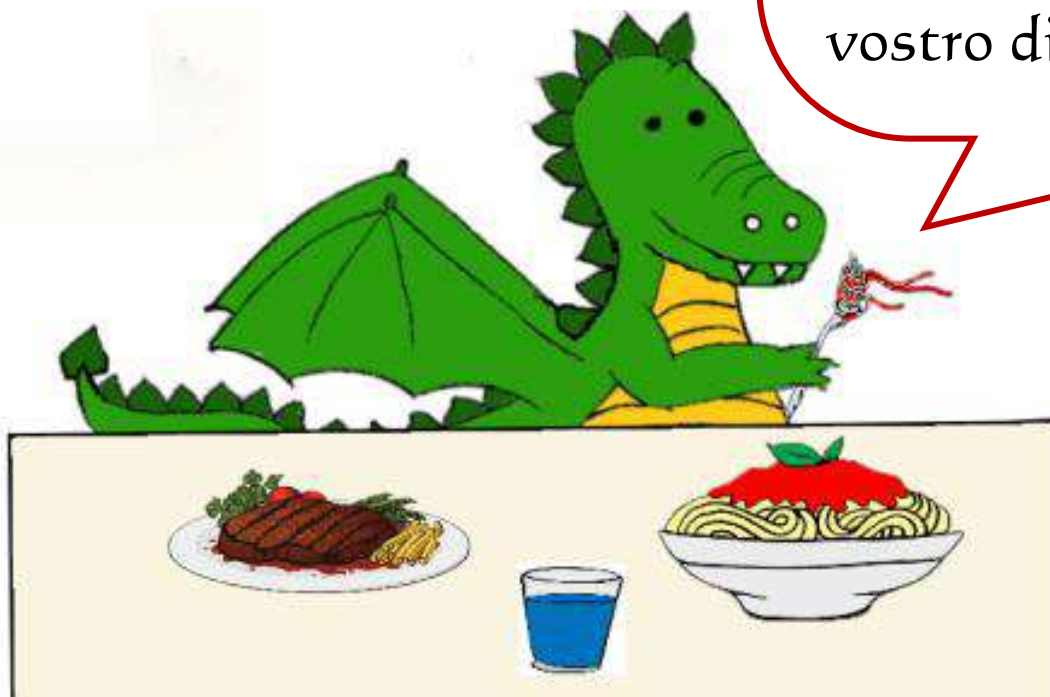


IL PRANZO

Ciao bambini.... il pranzo è un altro importantissimo momento in cui mangiando assumiamo tutto ciò che ci serve per crescere e restare in forma...voi cosa mangiate a pranzo di solito?

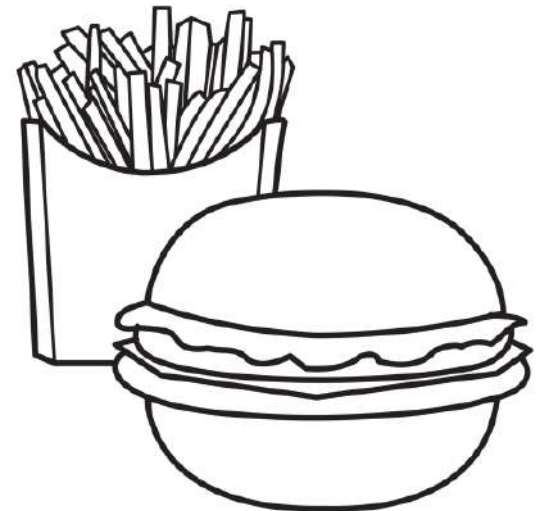
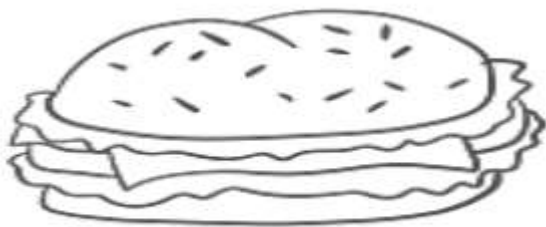
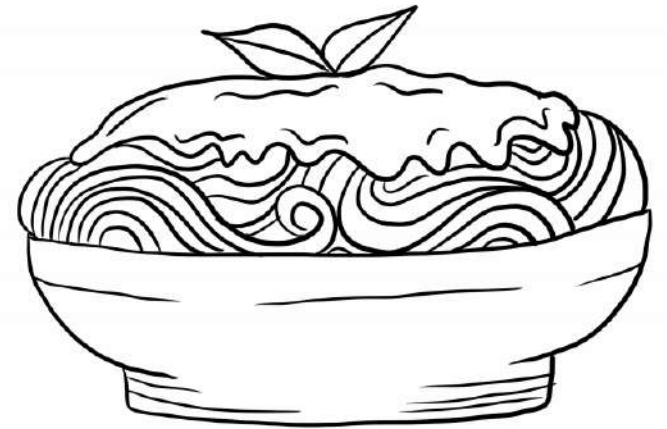
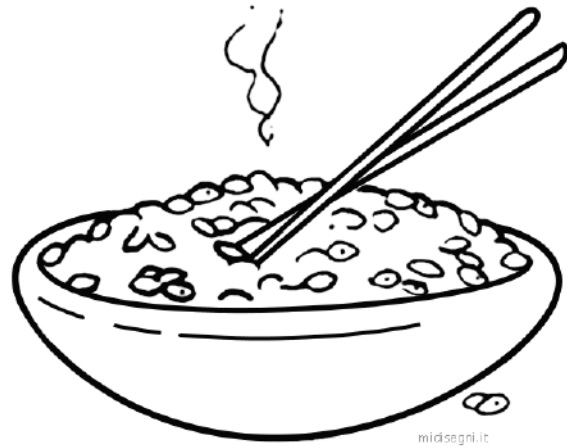
Disegnatelo oppure ritagliate gli elementi che caratterizzano il vostro pranzo ideale...e ricordatevi di fare una foto del vostro disegno per mandarla alle maestre!!



Scorri le
pagine...troverai tante
attività divertenti!!

IL MIO PRANZO

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing. The box is white with a thin black border and occupies the majority of the page below the title.



Gnocchi di patate

Ingredienti:

- 1 Kg patate
- 270 g farina
- 40 g burro
- 12 g sale
- semola rimacinata

Procedimento:

Lessate le patate senza sbucciarle. sgocciolatele, pelatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate. Amalgamate le patate schiacciate e lasciate raffreddare con la farina, il burro e il sale. Impastate velocemente formando un composto sodo. Prendendone poco alla volta formate dei piccoli filoncini, tagliateli in tanti pezzetti dalla lunghezza di circa 2 cm e se volete, passateli su una forchetta per creare delle righe. Passateli nella semola rimacinata per fare in modo che non si attacchino tra loro.

In alternativa ai soliti gnocchi: 4 ricette per i vostri bambini

<https://www.periandthekitchen.com/2018/09/gnocchi-ricette-bambini/>



Pasta Fresca

Ingredienti:

- 300 g di farina
- 3 uova



Procedimento:

Disponete la farina a fontana (conservandone da una parte una piccola quantità da utilizzare al bisogno) e al centro sgusciatevi le uova. Con la forchetta rompetele prendendo a mano a mano un po' di farina. Quando il composto non sarà più liquido impastate energicamente sulla spianatoia fino ad ottenere una pasta omogenea, liscia ed elastica. Disponete la pasta in un sacchetto per alimenti ben chiuso e fatela riposare per almeno 1 ora a temperatura ambiente. Tirate la sfoglia con il mattarello direttamente sulla spianatoia, portandola allo spessore desiderato. In alternativa potete utilizzare la macchinetta sfogliatrice.

Tagliate la pasta nel formato che più vi piace



Pasta o riso a PRANZO puoi mangiare

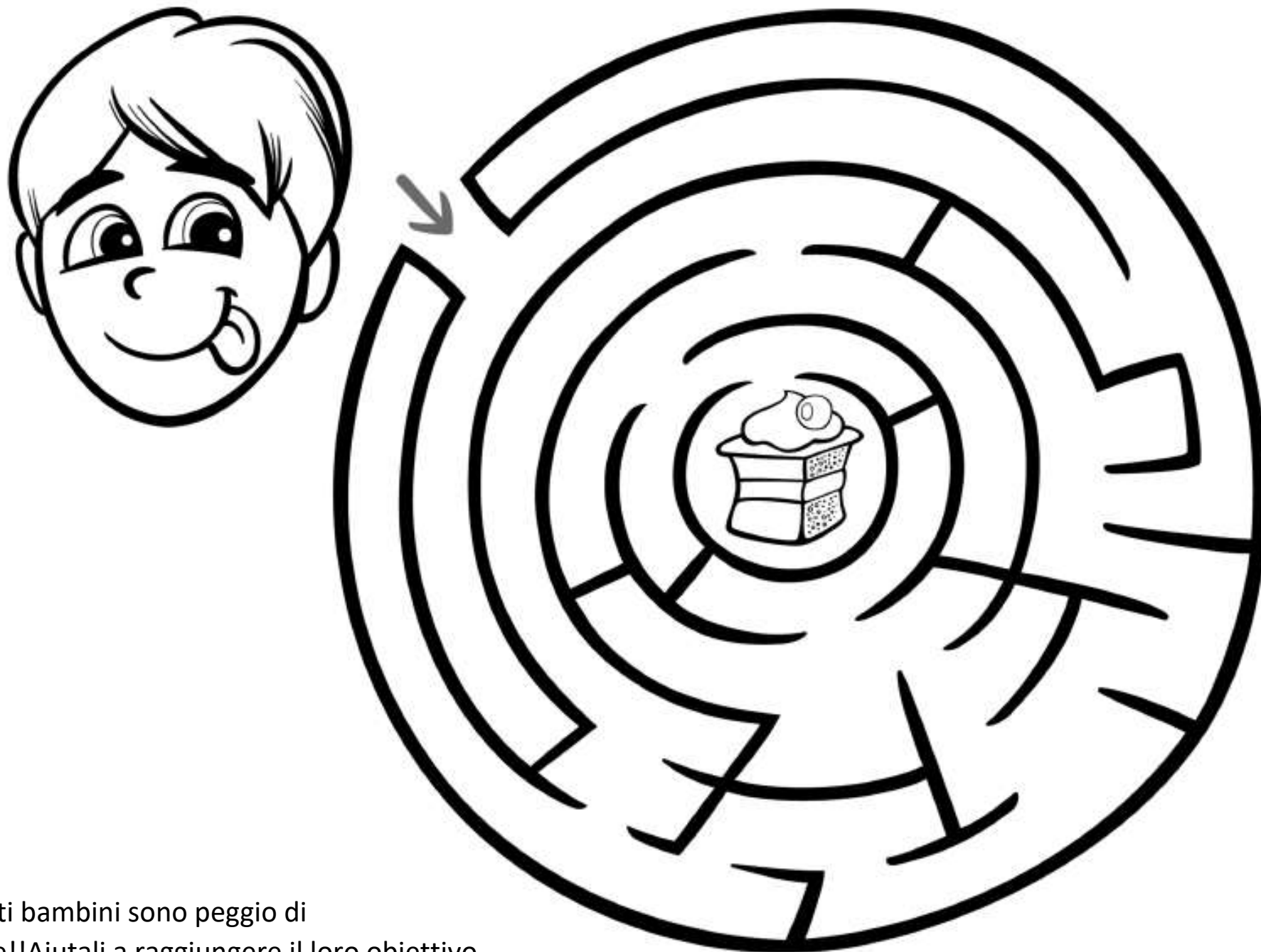
Ma le verdure non scordare

Uova, pesce, carne e frutta

Possono sostituire la pastasciutta

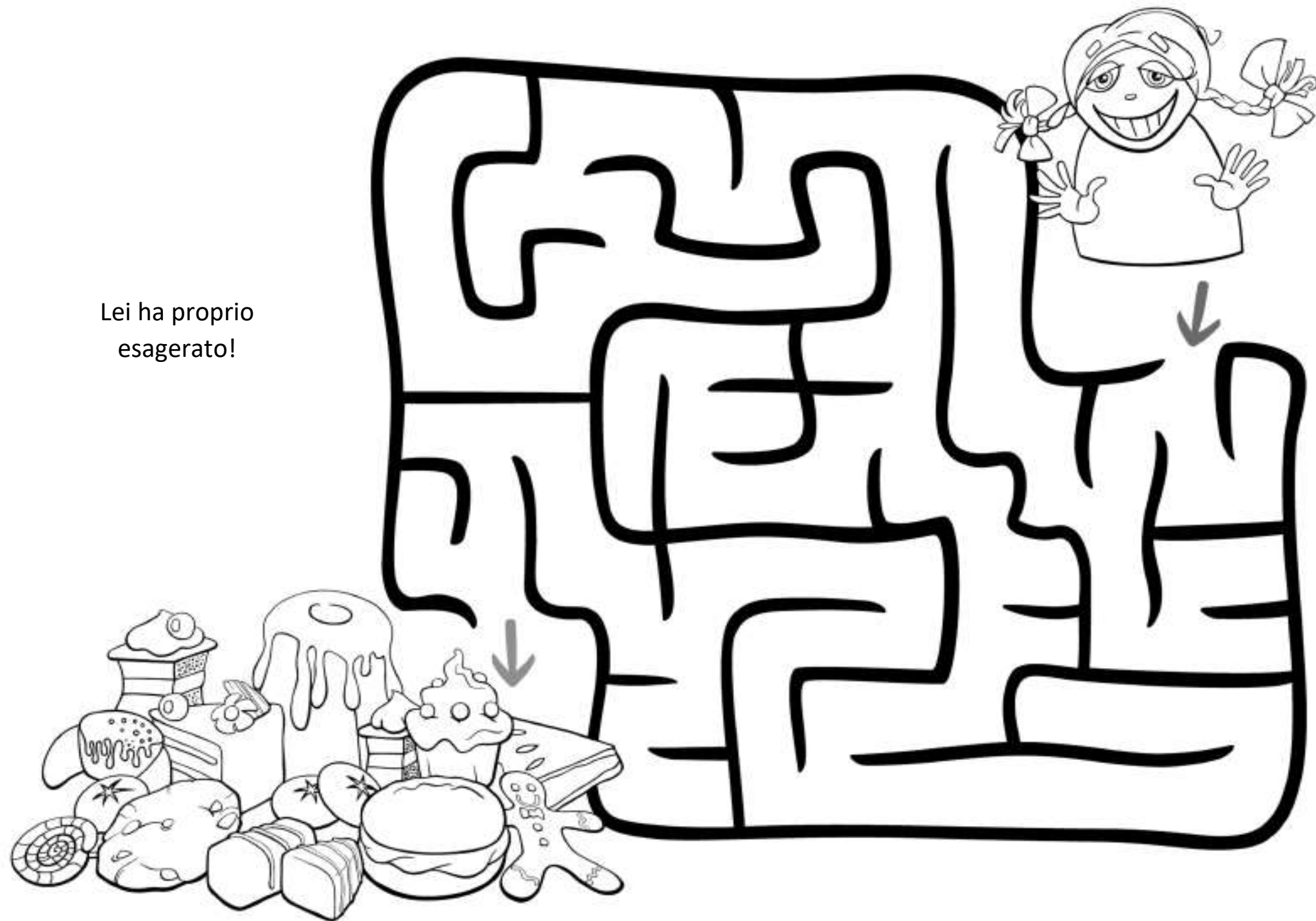


Ecco un altro pezzo di
puzzle. Non perderlo...mi
raccomando!



Ma questi bambini sono peggio di
Golosone!! Aiutali a raggiungere il loro obiettivo...

Lei ha proprio
esagerato!



Ed ecco, infine, dei link a delle canzoncine che ti piaceranno sicuramente!

Tutti a Tavola



<https://www.youtube.com/watch?v=IQIWZtqLLwg>

Le tagliatelle di Nonna Pina



<https://www.youtube.com/watch?v=96hI00ON-DU>