



Le ricette di... Fata Fruttolina e il suo aiutante Fragoletto

Frutta Tuttafredda



Lo sai che con questo caldo perfino fata Fruttolina fa fatica a volare? Lei però ha un segreto: quando il **caldo** non le dà tregua, si prende una pausa golosa con un dolcetto fresco fresco e veloce, dove la protagonista indiscussa è la **frutta di stagione**.







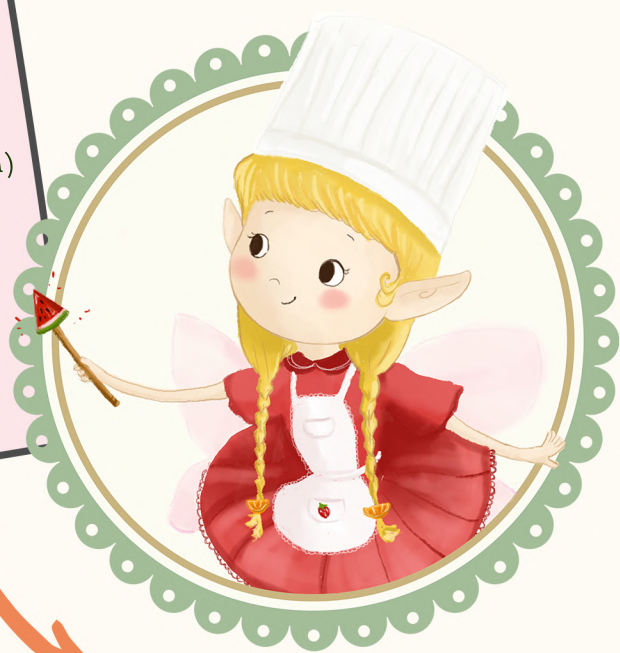
La ricetta che ti propone oggi prevede le **albicocche**, ma non hai che l'imbarazzo della scelta. Puoi usare la frutta che più ti piace, o mettere insieme più tipi diversi, in base ai tuoi gusti.

PRIMA DI INIZIARE LE SOLITE RACCOMANDAZIONI:

- ☒ Chiedi aiuto a un adulto per le fasi più delicate
- ☒ Lava per bene le manine
- ☒ Allaccia il grembiule e... si parte!

INGREDIENTI

-  400 gr di yogurt
(puoi usare la versione bianca oppure alla frutta)
-  400 ml di panna da montare
-  250 gr di albicocche a pezzetti
-  4 cucchiaini di zucchero



- 1 Inizia tagliando a pezzetti le **albicocche**.
Mi raccomando di farlo con un adulto.





- 2 Metti la frutta in una padella e aggiungi 2 cucchiaini di **zucchero**, lascia cuocere qualche minuto a fuoco lento, in modo che la frutta diventi morbida e succosa. Spegni e lascia raffreddare per bene.

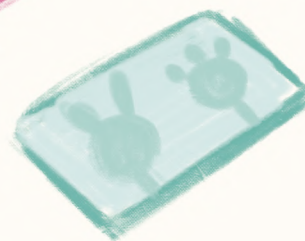


- 3 Intanto metti la panna in una ciotola con i restanti 2 cucchiaini di **zucchero** e con l'aiuto di un adulto montala con la *frusta elettrica*. Quando sarà pronta aggiungi lo **yogurt** e con una spatolina gira pian piano, in modo da ottenere una crema **consistente e spumeggiante**, come quelle nuvole bianche che si vedono a volte nel cielo e che ti fanno pensare proprio alla panna montata!



- 4 Aggiungi anche la frutta ormai fredda e gira delicatamente.

- 5 Ora non ti resta che mettere tutto in uno stampo. Puoi sceglierne uno classico da plumcake, ma anche degli stampini con forme simpatiche, in modo da formare tante monoporzioni e stupire fratellini, sorelline e amichetti.



6

Copri con della pellicola e lascia riposare in frigo per **almeno 4 ore**. Nel frattempo gioca, leggi, guarda i cartoni... insomma, distraiti, altrimenti il tempo non passerà mai e l'attesa ti sembrerà lunghissima! Ora non ti resta che mettere il tuo **Tuttofreddo** in un piattino e gustarlo in compagnia, per una pausa fresca e gustosa.



IDEA GOLOSA!

Prima di mangiarlo, cospargi il tutto granella di nocciole, mandorle, **pistacchi**, oppure con degli **zuccherini colorati**.
Vuoi proprio esagerare?
Aggiungi un cucchiaino di miele o uno sciroppo al cioccolato, per una pausa super golosa!



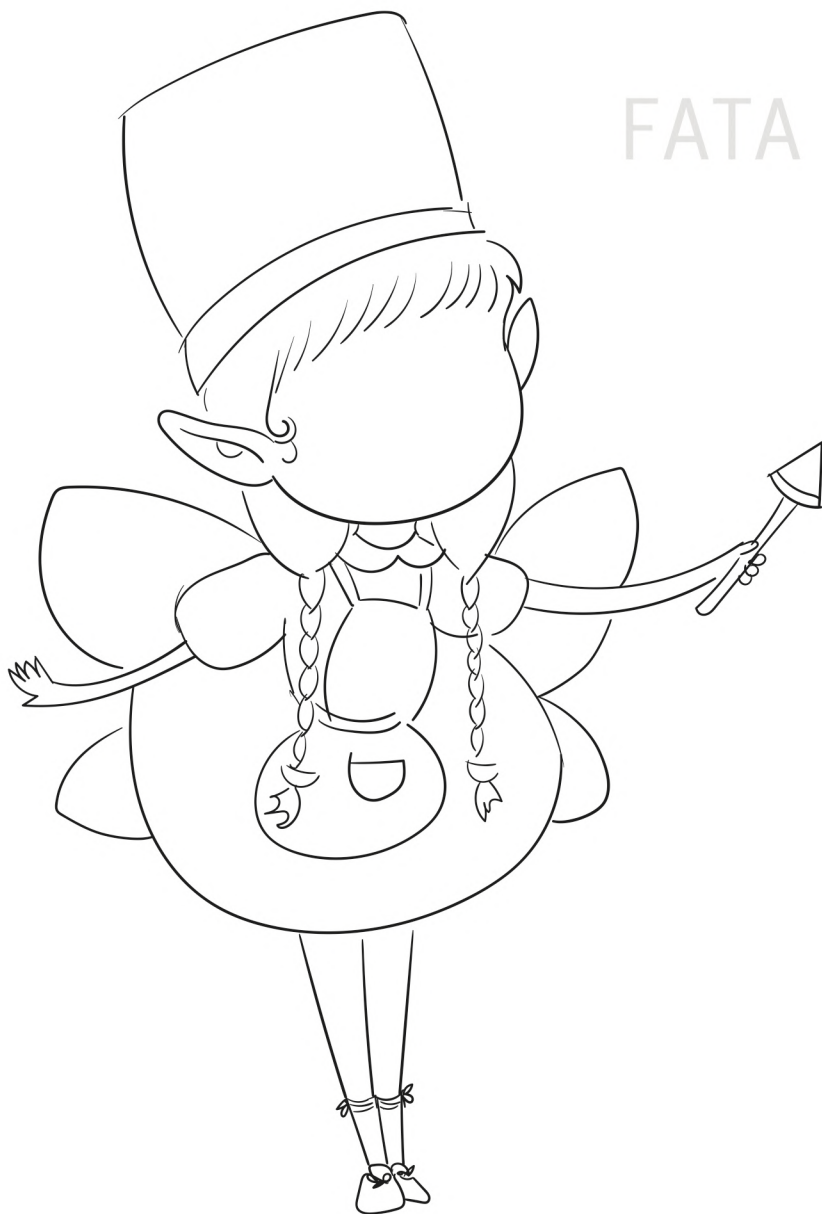
Sei intollerante al lattosio? Ti basterà scegliere lo yogurt e la panna **senza lattosio** oppure una delle tante versioni vegetali. Se non l'hai ancora fatto, ti consiglio di provare la panna di riso: ha un gusto morbido e avvolgente, vedrai che risultato da oscar!

Sei celiaco? Nessun problema: lo yogurt e la panna, come la frutta fresca, sono naturalmente privi di glutine. **Questa è una ricetta amica!**



Completa i disegni dei nostri amici e colora!

FATA FRUTTOLINA



FRAGOLETTO

