



Le ricette di... *Fata Fruttolina*  
e il suo aiutante Fraghetto

## 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 cucchiali 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 cucchiali di **zucchero**, lascia cuocere qualche minuto a fuoco lento, in modo che la frutta diventi morbida e succosa. Spegni a lascia raffreddare per bene.



- 3 Intanto metti la panna in una ciotola con i restanti 2 cucchiali 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 cucchaino 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 ricettina amica!**



Completa i disegni dei nostri amici e colora!



FATA FRUTTOLINA

FRAGOLETTO

