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

MELE E PERE D'AUTUNNO

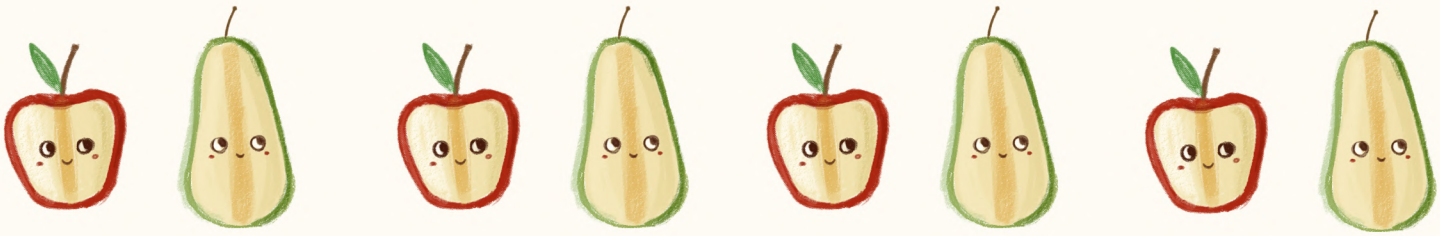
Nostalgia dell'estate e delle belle giornate di sole?
Ti capisco, ma chi l'ha detto che l'**autunno** è meno colorato e profumato delle altre stagioni?
Fata fruttolina con la sua bacchetta magica ha creato una ricetta deliziosa, per farci scoprire tutta la *dolcezza dell'autunno* grazie alla frutta più semplice che ci sia: **mele** e **pere**.
Scopriamola insieme... *te ne innamorerai*.

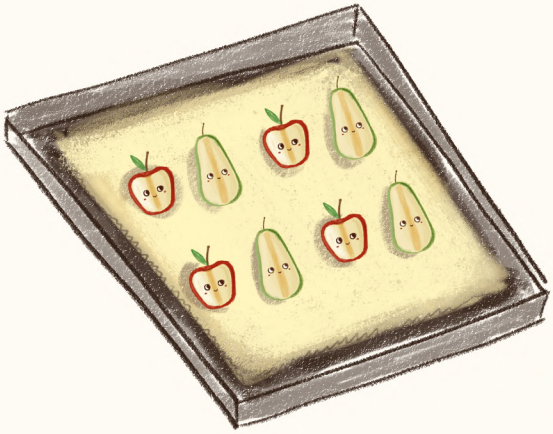
Ingredienti:

mele e pere
a piacere!

alcune idee per guarnire...

1 Dopo aver lavato bene le manine e aver indossato un bel grembiulino pulito, lava le mele e le pere che hai scelto e chiedi aiuto a un adulto per tagliarle a metà ed eliminare il torsolo centrale (*puoi farlo con un coltello o con un attrezzo specifico chiamato scavino*).





2 Disponi le metà della frutta su una teglia ricoperta di carta forno e lascia cuocere per circa **30 minuti a 180 gradi**.

3 Disponi la frutta su un vassoio e lascia che la tua fantasia faccia il resto. ***Guarnisci a piacere con spezie, frutta secca, granella, sciroppi vari e marmellata del tuo gusto preferito. E per renderlo ancora più goloso prova ad abbinarci una pallina di gelato...sarà irresistibile!!!***

Una coccola profumata, calda e golosa per rendere speciali i tuoi pomeriggi invernali!

Se sei **celiaco** o **intollerante al lattosio** ricorda che puoi tranquillamente mangiare la frutta, ti basterà guarnirla con gli ingredienti giusti per gustare un dolcetto squisito in tutta sicurezza!

Ricetta di Ilenia Carozza
Illustrazioni di Sonia Miele
www.lasediolinaapois.com

Il crucipuzzle di Fragoletto

A	U	P	O	I	W	E	R	T	F	G	H	J	K	L	M
B	A	M	V	X	A	Q	Z	S	G	J	O	K	J	H	A
A	T	Q	A	M	E	L	A	E	S	A	U	A	A	A	N
N	S	Z	X	C	V	B	M	K	I	P	A	V	A	W	D
A	G	A	B	A	C	U	A	J	A	P	E	R	A	E	A
N	A	D	A	M	E	L	O	N	E	F	H	J	Q	E	R
A	R	K	I	W	I	B	N	M	C	X	Z	Q	W	R	I
O	N	A	N	A	S	A	I	U	Y	T	G	H	J	L	N
A	P	T	G	A	V	A	X	S	W	Q	T	A	U	A	O
Y	H	A	J	L	A	K	M	A	N	B	A	F	A	D	D
A	Q	A	Z	F	E	A	N	G	U	R	I	A	W	S	C
A	R	A	N	C	I	A	T	A	Y	U	A	O	P	I	A

1. MELA
2. PERA
3. MELONE
4. MANDARINO
5. ARANCIA
6. KIWI
7. BANANA
8. UVA
9. ANGURIA
10. ANANAS

Fragoletto ha fatto un pasticcio con la lista della spesa, che come sai, è tutta a base di frutta!
Aiutalo a trovare le parole nascoste nel crucipuzzle!