



MERENDE EASY	data
Arancia a fette + 2/3 noci	
Crema di ricotta e miele	
Cubetti di parmigiano & miele	
Cubetti di parmigiano & pera	
Frullato di mela	
Latte e 2/3 biscotti leggeri	
Macedonia di arancia e kiwi	
Macedonia di frutta	
Pane e marmellata	
Pane e miele	
Panino con formaggio leggero spalmabile	
Pera & noci	
Spiedino di frutta e formaggio	
Spremuta arancia e kiwi + 2/3 biscottini secchi	
Yogurt naturale con frutta fresca e miele	
Yogurt naturale con frutta secca	
Yogurt naturale con muesli	
MERENDE HOMEMADE	data
Mela al forno con uvetta e/o 1 biscotto secco sbriciolato sopra	
Muffin all'arancia	
Muffin alle carote	
Muffin alle mele	
Pane all'uvetta	
Pane alle noci	
Piccolo panino con gocce di cioccolato	
Pizzette (2 o 3 piccole)	
Plum cake allo yogurt	
Popcorn al naturale	
Torta di mele	
MERENDE LAST MINUTE	data
Ciotolina di frutta secca (mandorle, nocciole, uvetta, mele, prugne)	
Clementine e taralli	

LEGENDA:

- *merende easy*: semplici e gustose, richiedono qualche minuto di preparazione, anche sul momento
- *merende homemade*: max 30 minuti di preparazione, possono anche essere congelate in monoporzioni e scongelate quando necessario
- *merende lastminute*: sane e gustose, adatte per la merenda da preparare al volo, perfette anche da trasportare in borsa