

# 31 merende per marzo

MERENDE EASY	data
Bruschetta (pane tostato e olio extra vergine d'oliva)	
Crema di ricotta e miele	
Cubetti di parmigiano & miele	
Frullato di mele con yogurt e miele	
Macedonia di mela e kiwi	
Mele agli agrumi	
Pane e marmellata	
Pane e miele	
Pane integrale degli scoiattoli	
Spiedino di frutta e formaggio	
Yogurt naturale con frutta secca	
Yogurt naturale con muesli	
MERENDE HOMEMADE	data
Biscotti con succo di arancia	
CentrifugaTo alla frutta ACE: arancia, mela e carota	
Muffin all'arancia	
Muffin alle carote	
Pane all'uvetta	
Pane con pomodori secchi	
Piccolo panino con gocce di cioccolato	
Pizzette (2 o 3 piccole)	
Plum cake allo yogurt	
Popcorn al naturale	
Scones alle mele	
Succo di frutta	
Torta di mele	
Torta margherita	
Tortina alle carote	
Tortina di mais e uvetta	
MERENDE LAST MINUTE	data
Clementine e cracker	
Crackers e formaggio leggero spalmabile	
Cubetti di parmigiano	

## 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

Lo **scopo** di questo elenco è **puramente organizzativo, non ha alcuna valenza e/o ambizione nutrizionale**