



FESTE

CON **SUPER**CHEF

Un compleanno è sempre un grande evento! Quel giorno sono concessi alimenti che di solito bisogna consumare con moderazione, come le bibite gasate e zuccherose, i fritti, gli insaccati, i dolci. Superchef però lancia una sfida: trovare tante ricette e soluzioni alternative per trasformare la festa in un'esplosione di gusto e di colore.

Com'è una festa sfiziosa e colorata?

Prova a scegliere alimenti meno grassi ed elaborati. Stupisci i tuoi ospiti con una tavola imbandita piena di colore. Ci vuole un po' di olio di gomito ma il risultato è SUPER!

Perché non preparare stuzzichini a base di frutta o verdura di stagione? Spiedini di frutta coloratissima, bastoncini di carote da intingere in una salsina di yogurt o hummus o spiedini di pomodorini e cilieghine di mozzarella... fate lavorare la fantasia!



Alcune ricette da festa



7 PATATINE DI ZUCCA

Se sgranocchi patatine di zucca, fai il pieno di colore e gusto!

Ti servono (per 4 persone):

- 600 g di zucca.
- olio.
- aromi.

Superfacile! Pronti alla magia:

- taglia la zucca in bastoncini e mettila in una ciotola.
- versa due cucchiaini d'olio e mescola delicatamente con le mani.
- aggiungi gli aromi che vuoi (prezzemolo, alloro, aglio...).
- scalda il forno a 200 gradi.
- adagia i bastoncini di zucca in una teglia rivestita di carta forno e metti in forno.
- lascia cuocere per una decina di minuti (usa il grill alla fine se vuoi una supercroccantezza extra!).
- servi le patatine di zucca non troppo calde e... buon appetito!

2 POPCORN

Fare i popcorn in casa è la cosa più divertente che ci sia! Stupisci i tuoi amici con un'esplosione di fiocchi bianchi e naturali.

Ti servono (per 4 persone):

- 100 g mais per popcorn.
- un cucchiaino d'olio.

Superfacile:

- ungi una padella con un po' d'olio, mettila sul fuoco insieme a un paio di manciate di chicchi di mais e... aspetta.
- il calore farà fare POP ai chicchi, che si trasformeranno in popcorn caldo e fragrante.
- ripeti l'operazione più volte a seconda della quantità di popcorn che ti serve.

ATTENZIONE: usa un coperchio per non far saltare i fiocchi in tutta la cucina! Oppure... prova ad acchiapparli al volo con una ciotola se sei in vena di divertimento extra (con il permesso di un Superadulto!)



3 SUPERFRULLATO

Prepara un gustoso frullato per rendere la tua festa più speciale.

Ti servono (per 2 persone):

- 2 pesche.
- 300 g di fragole.
- 60 ml di latte intero.

Superfacile:

- sbuccia le pesche e mettile nel frullatore insieme alle fragole.
- aggiungi il latte e frulla tutto il composto.
- metti in frigo oppure usa del ghiaccio per raffreddare il tuo frullato special.

SUPERGUSTO FRESCO E TANTO COLORE PER TE E I TUOI AMICI!

BIBLIOGRAFIA

- [1. documento SINU-SISA per la prima colazione](#)
- [2. Spunti\(ni\) CREAtivi antispreco](#)
- [3. Linee guida per una sana alimentazione 2018](#)

