

20 idee di merende per bambini

da mangiare a scuola, a casa, o a spasso

1. **pane con burro d'arachidi e fettine di pera**
2. ***focaccia integrale con prosciutto cotto e lattuga***
3. **stick di carote con grissini**
4. ***pomodorini e ciliegine di mozzarella***
5. **ricotta con miele, mandorle tritate e pezzetti di mela**
6. ***pancake ai mirtilli***
7. **pane nero con marmellata di fragole**
8. ***energy balls datteri e cocco***
9. **muffin al cacao**
10. ***banana bread***
11. **spicchi di arancio con 2 quadretti di cioccolato fondente**
12. ***macedonia di frutta***
13. **bastoncini di cetrioli con taralli**
14. ***pane tostato con olio e pomodorini***
15. **pezzetti di grana con pera e noci**
16. ***pane con uovo sodo e avocado***
17. **spiedini con uva, fichi e parmigiano**
18. ***nocciole, banana e uvetta***
19. **polpettine di spinaci**
20. ***biscotti avena e cioccolato con un albicocca***



Disclaimer:

non sono una nutrizionista, ne una pediatra , ne medico o dietista. Sono solo una mamma che da nuove idee per la merenda