



Cucinare con i vostri figli, una buona abitudine per favorire la loro autonomia.

Allena alla manualità, stimola i sensi del tatto e del gusto ed aiuta ad avere un buon rapporto con il cibo.

Ma soprattutto un momento in cui ci si può divertire insieme!

I CONTORNI



FAGIOLINI

per 4 persone



500gr di fagiolini - olio extravergine di oliva - sale - aceto o limone

Monda i fagiolini e spunta le estremità, lavalì e lassali per 15 minuti. Scola i fagiolini e condiscili con sale, olio extravergine di oliva e aceto o limone.

DIVERTIAMOCI



- x *aiuta il papà o la mamma a spuntare i fagiolini*
- x *quando non sono ancora cotti crea in libertà sul tavolo delle figure fatte di fagiolini... chiedi al papà o alla mamma di fare una foto e mandacela!*

PURE' DI PATATE

per 4 persone



500gr di patate - 250ml di latte - burro - sale

Lessa le patate con la buccia. Scolale, sbucciale e schiacciale. Riponi il composto in una pentola con il burro e il sale, fai cuocere a fuoco basso aggiungendo poco alla volta il latte caldo, continua a rimestare fino ad ottenere una morbida crema.

DIVERTIAMOCI



- x *aiuta la mamma o il papà a passare le patate nello schiaccia patate vedrai cadere delle strane striscioline*
- x *con le mani lavate puoi fare piste e percorsi*
- x *e inventare storie con cucchiari e forchette protagonisti*

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCIA

2 finocchi - 2 arance - olio evo - sale

Pilisci e taglia i finocchi a filé.

Sbuccia gli aranci e dividi gli spicchi

Condisci



DIVERTIAMOCI



- x *osserva e odora le arance*
- x *con le mani sbucciale e metti i pezzi di buccia da parte*
- x *hanno tutte forme diverse*
- x *divertiti a comporre bellissimi e profumati puzzle*

VERDURE COTTE E PINOLI

per 4 persone



1 patata - 1 carota - 1 pugno di fagiolini - 1 cipolla - olio evo - pinoli - sale

Monda e taglia a pezzi le verdure di stagione, quindi falle cuocere a vapore. Tagliale a bocconcini e condisci con l'olio e i pinoli tritati.

Veriante: puoi anche cuocere nel forno le verdure tagliate a pezzi e condite con olio e pinoli tritati



DIVERTIAMOCI

- x lava bene le verdure
- x fatti aiutare dalla mamma o dal papà a tagliarle
- x con le fette di verdura così colorate puoi fare le forme più strane
- x assaggia le verdure anche crude

