

La prima merenda con pera, mela e cannella

Per lo svezzamento dai 6 mesi

Scoprite come preparare una merenda dolce e sana per far scoprire ai più piccoli il sapore della frutta.



Per una merenda dolce e colorata dimenticate le caramelle, noi vi proponiamo la semplice e intramontabile... **frutta fresca**! In particolare la [pera](#) e la [mela](#), insieme, grazie al loro sapore zuccherino faranno scoprire ai vostri bambini quanto buona possa essere una **merenda sana**. Se poi si aggiunge un pizzico di [cannella](#), il gioco è fatto!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 5 minuti

**Ingredienti
(per una porzione)**

Un quarto di mela Golden
Un quarto di pera matura
Mezzo cucchiaino di cannella

Procedimento

1. Sbucciare la pera e la mela e metterle in un pentolino. Ricoprire con dell'acqua e cuocere finché la frutta si ammorbidisce.
2. Prelevare la frutta e frullarla, se serve, aggiungere un goccio di acqua di cottura oppure del latte materno. Aggiungere mezzo cucchiaino di cannella.

Conservazione

Da consumare in giornata. In alternativa potete preparare un quantitativo maggiore di frutta e poi conservarla in piccoli barattolini di vetro sterilizzati. Saranno comodi da portare in giro e sempre pronti per le urgenze!