

Macedonia in barattolo

La merenda è più buona se fatta di tanti strati profumati e ricchi di salute. Per il tuo snack estivo scegli la nostra speciale macedonia in barattolo.



Stanco dei soliti crackers? Hai voglia di offrire ai tuoi bimbi qualcosa di diverso dal solito gelato pomeridiano, magari in spiaggia?

Ho una proposta facile facile, sana e colorata, la prepari in un attimo, è comoda e il risultato strappa un grande sorriso. La **macedonia in barattolo** è la merenda freschissima per dare uno sprint in più ai pomeriggi estivi di grandi e piccini.

Tanti strati profumati dai vivaci colori vitaminici per tante consistenze che sorprendono il palato. Per realizzare quella

che vedi in foto ho usato solo **frutta di stagione e un mix di cereali croccanti**, mi piace quando sotto i denti passano diversi gradi di morbidezza, anche contrastanti tra loro.

E per il **contenitore**? Niente di più facile, ho riciclato un vecchio barattolo di sottaceti, adeguatamente lavato e lasciato respirare, ma puoi usare ciò che più ti piace, anche di altri materiali. Il consiglio che ti do è quello di colmare bene la tua macedonia in barattolo in modo che i diversi strati stiano al loro posto e la composizione si mantenga anche con lo spostamento.

E cosa dire della **conservazione**? Ho trovato una soluzione altrettanto facile e che non richiede borse termiche ma che ti concede un po' di autonomia qualora decidessi di portare la tua merenda in barattolo con te, magari in spiaggia. Al centro del tuo contenitore, man mano che prepari la macedonia, poni una o più sfere refrigeranti, quelle simpatiche palline di ghiaccio sintetico che si mettono in congelatore e poi si usano per abbellire i cocktail estivi. Le mie le ho acquistate nel reparto casa del mio Interspar.

Taglia, stratifica e chiudi! La merenda è pronta!

MACEDONIA DI FRUTTA E CEREALI IN BARATTOLO

Ingredienti

Una manciata di:
mirtilli
lamponi
fragole
pesche noci
mele
banane
mix di cereali a scelta

Procedimento

1. Lava la frutta e, laddove lo ritieni, sbucciala.
2. Taglia a pezzetti di media dimensione e inizia ad alternare gli strati colorati.
3. Tra uno strato e l'altro poni una cucchiata del mix di cereali. Puoi in alternativa selezionare alcuni cereali di tuo gradimento e inserirli a strati alterni a loro volta.
4. Colma il tuo barattolo e chiudi ermeticamente.