

SEMIFREDDO DI BANANE

(da fare sotto la supervisione di un adulto)

Ingredienti

- 5 banane
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 500 g di panna da montare non dolcificata
- Il succo di 1/2 limone

Occorrente

- 1 frullino per montare la panna
- 1 forchetta e un coltello
- Ciotole
- Uno stampo per plum-cake o stampini per muffin

Maternagna



Preparazione

- Sbuccia e frulla 4 banane e versa il frullato in una ciotola
- Monta a parte la panna e aggiungi lo zucchero a velo
- Incorpora, un po' alla volta, la panna al frullato di banane
- Fodera lo stampo da plum-cake (o gli stampini da muffin) con carta forno o stagnola
- Adagia il composto ottenuto nello stampo
- Lascia riposare in freezer per 24 ore
- Poco prima di servire il semifreddo, togliilo da freezer e capovolgilo su un piatto da portata e decora con fettine di banana bagnate nel succo di limone per non farle annerire



Nota:

Questo tipo di semifreddo può essere fatto con qualsiasi tipo di frutta fresca di stagione (pesche, fragole, kiwi ecc) L'importante è che la frutta e la panna siano sempre usate in quantità uguali

E ORA, UN PO' DI MOVIMENTO ... CON UNA VECCHIA COPERTA

Prendete una vecchia coperta o un telo resistente e mentre un bambino si siede sulla coperta, un altro lo trascinerà per tutta la stanza o per un corridoio.

E' un gioco divertente che consente di giocare in coppia e permette gare di abilità e resistenza nel rispetto del distanziamento.

Per movimentare il gioco, che richiede una certa forza, di tanto in tanto, il giocatore che trascina la coperta proverà a dare qualche strattone, in direzioni diverse, in modo da impegnare il bambino seduto a mantenere l'equilibrio.

Nota per gli adulti

Pur essendo molto semplice, questo è un gioco che richiede parecchia energia e impegna la muscolatura degli arti superiori e il senso dell'equilibrio. Nel fare delle gare, si tenga conto del peso del bambino trasportato in modo da mettere ogni coppia nelle stesse condizioni di partenza

