

# ATTIVITA' ESTIVE

*RICETTA ESTIVA CON LA FRUTTA*

*CON L'AIUTO DI MAMMA O PAPA' PREPARA DEI GUSTOSI  
GHIACCIOLI*



Procuratevi frutti rossi, kiwi, fragole e pesche: utilizzate frutta matura perché contiene alti dosi di fruttosio che la rende dolce e gradevole anche "gelata", in questo modo i ghiaccioli alla frutta avranno un buon sapore.

---

## Preparazione

Lavate i frutti rossi con delicatezza utilizzando un grande colino. Lavate e mondate tutta la frutta, tagliate i kiwi a fettine sottili, la pesca e le **fragole** a pezzetti, lasciate asciugare e inseriteli nelle formine.



Preparate del succo di frutta con 2 arance e versatelo negli stampini per i ghiaccioli e componete i vostri ghiaccioli: potete farne uno fatto solo di fragole e succo di ACE, uno di mirtilli e succo di mela, uno misto, unendo tutta la frutta che avete e uno a strati, alternando mirtilli e lamponi. Otterrete dei ghiaccioli alla frutta che, oltre ad essere buoni, saranno anche molto carini da vedere.

Riempite i recipienti fino all'orlo, aggiungendo sia frutta che succo di frutta, mettete lo stecchino e riponete le formine in freezer. Fate congelare per circa tre ore.



## Giochi d'acqua all'aperto

Se avete a disposizione un grande giardino, uno dei giochi più divertenti da improvvisare è quello del **“serpente d’acqua”**.

Si tratta semplicemente di mettere mano alla canna per innaffiare il giardino e invitare i bambini a saltare il getto.

Si può anche trasformarlo in una gara, l’ultimo che riesce a non bagnarsi i piedi ha vinto! Sempre con la canna, si può poi giocare al Limbo; essenziale in questo caso una musica appropriata e motivante.



## *Bolle di sapone, ricetta senza glicerina*

Ecco una ricetta da sperimentare per preparare in casa le bolle di sapone:

4 tazze d'acqua tiepida

½ tazza di zucchero

½ tazza di detersivo liquido per i piatti.

Calcolate che **1 tazza corrisponde a 250 ml d'acqua** per regolarvi con le dosi. Versate lo zucchero nell'acqua tiepida e mescolate fino a quando si sarà sciolto. Aggiungete il detersivo per i piatti e mescolate ancora. Amalgamate bene gli ingredienti e iniziate a fare le bolle di sapone.

