

## Salse dolci: come proporle e come usarle


Durante lo svezzamento le salse dolci non hanno la funzione di rendere gli alimenti... più dolci, ma di accompagnare preparazioni già presenti nel pasto.

Possono essere abbinate a del semplice pane in stick, della frutta, dei biscotti semplici, dei muffin o ad altre preparazioni. Consentono al bambino di intingere e dosare, lavorando su consistenze diverse senza modificare la struttura del piatto. In questo modo rimangono un complemento e non sostituiscono l'alimento principale.


Dal punto di vista nutrizionale, l'utilizzo di basi come yogurt al naturale, frutta cotta frullata o piccole quantità di creme 100% frutta secca permette di proporre un gusto dolce senza ricorrere a dolcificanti ed edulcoranti e mantenendo una composizione equilibrata.

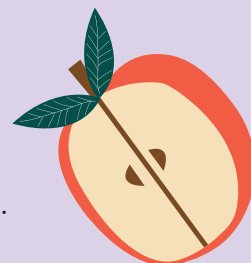
Vi lascio tre alternative tutte da scoprire per le vostre colazioni e merende o, perché no, per accompagnare della frutta fresca servita a fine pasto.





-  **Crema di yogurt bianco in versione dolce**  
Scegliete dello yogurt bianco intero al naturale e lavoratelo fino a renderlo liscio, eventualmente aromatizzandolo con una punta di vaniglia o cannella. Lo yogurt bianco è naturalmente dolce, e ancor di più con l'aggiunta della vaniglia in polvere. Può accompagnare la frutta o ricette più elaborate che trovate nel capitolo "Colazioni e merende" (pag. 218) del libro: è perfetto con biscotti e muffin.

### Yogurt e frutta

-  Yogurt bianco con frutta cotta e frullata, come mela, pera o albicocca. Ottima idea per accompagnare la frutta in stick.



### Yogurt e frutta secca

-   Yogurt bianco con una piccola quantità di crema 100% mandorle o nocciole, ben amalgamata, per una proposta più golosa.

