



# La colazione dell'oca golosa

- ✓ pane integrale
- ✓ ricotta, yogurt greco o crema 100% frutta secca
- ✓ frutta fresca
- ✓ semi di chia (+ miele facoltativo)



Dott.ssa  
**Verdiana Ramina**  
La dietista delle famiglie

*coraline*  
sweet cuddle

1 Crea la base dell'oca



2 Decora il collo



3 Nutri l'oca con i colori



4 Decora





La torta  
dell'oca golosa



### BASE SOFFICE (22–24 CM)

Uova: 3  
Zucchero: 100–120 g  
Farina: 180 g  
Latte: 120 ml  
Olio di semi: 80 ml  
Lievito per dolci: 1 bustina  
Scorza di limone o vaniglia

### CREMA (LEGGERA E SPALMABILE)

Ricotta: 250 g  
Yogurt greco: 150 g  
Miele: 1 cucchiaio (facoltativo) o zucchero a velo

Monta uova e zucchero, aggiungi liquidi, incorpora farina e lievito e un pizzico di sale. Cuoci a 180°C per 35–40 min fai sempre la prova stecchino. Prepara la crema mescolando gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

Taglia la torta in 2 dischi, farcisci con metà crema, richiudi, ricopri tutta la superficie con la crema restante. Non deve essere perfetta !

### DECORAZIONE OCA (semplice ma d'effetto)

Testa e collo: ½ banana per il collo (leggermente curva), 1 rondella di banana per testa, 1 mirtillo o uvetta per l'occhio, 1 pezzetto di pesca / albicocca / mela per il becco.

Corpo (*la parte bella*): crea una “zona piume” su metà torta con fragole a fettine, kiwi a fettine, banana a rondelle, mirtilli, uva, disponili a ventaglio per un effetto piume colorate.

Finitura: granella di frutta secca o semi sul bordo, qualche semino sopra (chia/sesamo), un filo di miele leggero (opzionale).

*Questa non è “una torta decorata” è un’attività da fare con i tuoi bambini, se anche non dovesse venire perfetta (cosa molto probabile) non importa, riderete insieme del risultato e di averci provato insieme! Si insegna anche questo ai bambini che il bello delle cose non sta solo nel risultato finale ma nel viaggio di risate che si può fare insieme.*