



IL
MERCATO
DEI
SAPERI

onlus
**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PERSONE
DOWN**

HAI QUALCOSA
DA DARE AGLI ALTRI?

Sai fare la marmellata, aggiustare una sedia che balla,
eliminare le macchie strane, pulire il pesce,
pagare le bollette, fare la spesa...?

Al MERCATO puoi offrire il tuo Sapere
e scambiarlo con altri. Non usiamo il denaro
ma tempo, sapere e saper fare.

HAI BISOGNO DI AIUTO
E NON SAI A CHI CHIEDERE?

Il MERCATO DEI SAPERI favorisce lo scambio
di conoscenze e servizi tra persone anziane
e persone con la sindrome di Down.

ISCRIVITI AL MERCATO DEI SAPERI!

AIPD sez. di Mantova - Via Carducci, 3 (Mantova)
Orari: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 9:00-12:00 - Tel: 0376/373052 - 392/5049118

onlus
**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PERSONE
DOWN**

**AIPD
MANTOVA**

PICCOLO TIRAMISU' CON LE FRAGOLE

INGREDIENTI



4 CUCCHIAI DI MASCARPONE



6 FRAGOLE GRANDI



2 MERINGHE GRANDI



8 BISCOTTI PAVESINI



2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO



4 CUCCHIAI DI LATTE

COSA SERVE



1 CIOTOLA MEDIA



1 CUCCHIAIO



1 COLTELLO



**1 VASCHETTA DI ALLUMINIO
PICCOLA**

PREPARAZIONE



PRENDI LE FRAGOLE E
LAVALE SOTTO L'ACQUA DEL
RUBINETTO.
TAGLIA LE FRAGOLE A
PEZZETTI PICCOLI



PRENDI LE MERINGHE. FAI A
PEZZETTI PICCOLI LE
MERINGHE



PRENDI LA CIOTOLA. METTI
NELLA CIOTOLA I PEZZETTI DI
FRAGOLE INSIEME AL
MASCARPONE
AGGIUNGI 2 CUCCHIAI DI
ZUCCHERO A VELO



MESCOLA BENE CON IL CUCCHIAIO FINO A CHE IL COMPOSTO E' LISCIO



PRENDI 4 (QUATTRO) BISCOTTI PAVESINI E BAGNALI CON IL LATTE POI METTILI NELLA VASCHETTA DI ALLUMINIO IN MODO DA COPRIRE IL FONDO



PRENDI LA CIOTOLA CON IL MASCARPONE E LE FRAGOLE PRENDI IL CUCCHIAIO E METTI 5 (CINQUE) CUCCHIAI DI MASCARPONE SOPRA AI BISCOTTI DENTRO ALLA VASCHETTA



METTI UN PO' DI BRICIOLE
NELLA VASCHETTA DI
ALLUMINIO SOPRA AL
MASCARPONE CON LE
FRAGOLE



PRENDI 4 (QUATTRO)
BISCOTTI PAVESINI E BAGNALI
CON IL LATTE POI METTILI
NELLA VASCHETTA DI
ALLUMINIO SOPRA ALLE
BRICIOLE DI MERINGHE



VERSA TUTTO IL
MASCARPONE CON LE
FRAGOLE SOPRA AI BISCOTTI
NELLA VASCHETTA DI
ALLUMINIO E METTI SOPRA
UN PO' DI BRICIOLE DI
MERINGHE



**METTI IN FRIGORIFERO
PER 1 (UNA) ORA...
POI PUOI MANGIARE IL TIRAMISU'!**