

Un fresco smoothie...ed una lettura per il fine settimana



Ragazzi...che caldo!

Io amo l'estate ed odio l'inverno, ma...in questi giorni, forse complice la stanchezza e lo stress dei miei ultimi mesi, mi sento davvero spossata.

Fra l'altro è un paio di giorni che mi trovo alle prese con lo svuotamento, lavaggio e stiraggio della valigia dell'"inglesina", che è felicemente rientrata alla base, portando con se un mucchio di panni sporchi, oltre a racconti interminabili di tutte le belle attività svolte, delle gite, delle lezioni, delle avventure con le compagne e tanto entusiasmo per la vacanza studio appena trascorsa.

Meno male, devo dire che mia figlia è davvero brava ad ambientarsi in qualsiasi situazione e soprattutto ci rende molto orgogliosi di lei, soprattutto in questi frangenti.

Tornando a noi, fra una lavatrice ed una passata di ferro, qualcosa di fresco è davvero provvidenziale e soprattutto indispensabile...una bella merenda assolutamente golosa e sana, ricca di vitamine che, con questo caldo ci danno una bella carica di energia!!!

Vi voglio presentare un semplice e fresco smoothie alla frutta, che a noi è piaciuto un sacco o un botto, come direbbe la mia quasi quattordicenne...

...vi ricordo che potrete trovare la ricetta anche sul nuovo numero di Taste & More, [qua!](#)



Ingredienti
per un bel bicchierone alto (o due medi)
2 piccole
pesche noci gialle oppure una grande
1 fetta di
melone retato

2 cubetti di
ghiaccio
14 lamponi
Un cucchiaino
di zucchero di canna scuro
Uno yogurth
intero da 125 gr
Qualche
fogliolina di menta fresca tagliuzzata

Preparazione:

Sbucciare e
fare le pesche a piccoli spicchi, pulire il melone e farlo a
dadini,
tagliuzzare le foglioline di menta e lavare ben bene ed
asciugare i lamponi.

Mettere nel
bicchiere del frullatore tutti gli ingredienti ed azionare
alla massima
velocità, sino ad ottenere un frullato cremoso, profumatissimo
ed un po'
spumoso...se fosse troppo denso, aggiungere un goccio di latte.

Servire

freddissimo in un bicchiere alto (o due medi) accompagnato da
qualche lampone.

E se insieme allo smoothie volete anche fare un
riposino..magari al fresco sotto a un albero...o in terrazza...o
al mare...

...perchè non leggere un bel libro?!

Questo è l'ultimo della lista (regalatomi fra l'altro da una
[cara amica!](#))...un libro che mi ha fatto molto riflettere, avendo
io una ragazza nel pieno dell'adolescenza e trovandomi a volte
a non capirci davvero più un tubo... mi ha fatto riflettere
anche su di me, sul passare del tempo e sui cambiamenti che
esso comporta....alla confusione che a volte mi sento attorno,
mamma mia!

Pensieri e pasticcini 2013



Le famiglie perfette non esistono.

Ma se lo ripete almeno una volta al giorno, ma è difficile convivere con il fallimento, è difficile arrendersi di fronte al fatto che la vita ti sfugge tra le dita, lasciando in cambio solo rughe e incomprensione.

Ed è ancor più difficile per una madre che è anche psicologa per l'infanzia, capire che i propri figli non ne vogliono sapere di aprirsi a lei, né tanto meno di seguire i suoi consigli.

Allora la soluzione sembra semplice, forse la felicità si nasconde in una storia che ti fa sentire di nuovo donna, oppure nel distacco, nel riappropriarsi della libertà perduta.

Ma ciò che Mo scopre davvero è che oltre il bianco e il nero, c'è qualcosa in più del grigio.

È la meraviglia che si cela dietro i dettagli minimi, quelli più insignificanti... che a cercarli meglio aiutano a ritrovarsi.

Un romanzo delicato che esplora con ironia e profondità le fasi più complesse della vita, un ritratto illuminante di una famiglia tanto originale quanto simile a quelle con cui conviviamo quotidianamente.

dal sito [Leggereditore](#)

Buon fine settimana a tutti...io sarò in montagna per un giorno, ma non vi voglio svelare nulla per ora...sarà una sorpresa, a presto leggerete sul blog il perchè...

Un abbraccio (un pò sudato...)

Simona