



Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Elisa Giusti

[Facebook: Elisa Giusti](#)



Collabora con pediatri, scuole dell'infanzia e scuole primarie del territorio di Massa per progetti di Educazione Alimentare e svolge attività di stesura di menù per numerose scuole private di Massa e Forte dei Marmi. Svolge attività ambulatoriale a Massa e Chiesina Uzzanese. Oltre al regolare percorso, ha acquisito un Master di I livello in "Disturbi del comportamento alimentare in età evolutiva" nel 2006 a Firenze.

I consigli dell'esperto:

Ho realizzato questa torta in occasione del compleanno di mia figlia e, trattandosi di un'occasione speciale, è più ricca rispetto a quelle che realizzo e propongo generalmente. Ho scelto come base un soffice pan di Spagna perfetto per soffiare 7 candeline. Una sana alimentazione non prevede l'esclusione totale di dolci, ma la loro limitazione alle occasioni speciali e quindi mia figlia per la sua occasione speciale, ha scelto come farcitura crema al cioccolato e panna montata con cioccolato fondente per le decorazioni.

Ad ogni modo il pan di Spagna realizzato, potrà essere un'ottima base per creare moltissimi dolci o monoporzioni fatte in casa con farciture di ogni genere come marmellate, miele o creme.

TORTA FROZEN

Ricetta ideata e realizzata da: *Nina ed Emma*

Ingredienti:

Per 10 porzioni da bambini
(teglia da usare 17cm)

4 uova

60 g di fecola di patate

60 g di farina

(preferibilmente integrale)

120 g di zucchero

(preferibilmente integrale)

1 bustina di vanillina

1 pizzico di sale



Nina ed Emma

Preparazione:

Sbattere con una frusta elettrica uova e zucchero per circa 15 minuti, fino a che le uova non si schiariscono e sono ben montate e schiumose. A questo punto aggiungere farina e fecola setacciate, vanillina e sale. Mescolare con una spatola dal basso verso l'alto per far prendere aria all'impasto.

Nel frattempo imburrare la teglia e infornare a 160° nel piano basso per 50 minuti (fare la prova dello stecchino per controllare la cottura)



Farcitura

Per farcire il pan di Spagna si può usare dalla crema pasticcera alla crema al cioccolato alla marmellata ecc. Dopo la farcitura aggiungere le decorazioni.

Nina, che è molto golosa, ha scelto di ricoprire la torta di panna e preparare con del cioccolato fondente le decorazioni



Ecco il risultato della torta di compleanno di Nina!

Prova assaggio superata!