

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Elisa Giusti

[Fb. Elisa Giusti Dietista](#)



*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. Ci tengo a precisare che una sana alimentazione non prevede l'esclusione totale di dolci, ma la loro limitazione alle occasioni speciali; mia figlia ha raccolto molto bene questo messaggio ed ha scelto come farcitura crema al cioccolato e panna montata con cioccolato fondente per le decorazioni.

Ad ogni modo il pan di Spagna che realizzeremo potrà essere un'ottima base per creare moltissimi dolci o fare delle monoporzioni fatte in casa con varie farciture come miele, creme o marmellata alla frutta. Il dolce al sapore di frutta potrebbe essere un'occasione per abituare i bambini al suo gusto.

### PAN DI SPAGNA

Ricetta realizzata da: *Emma e Nina (8 e 7 anni)*

#### Ingredienti:

4 uova	120 g di zucchero
60 g di fecola di patate	1 bustina di vanillina
60 g di farina	1 pizzico di sale



#### Preparazione:

1. 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.
2. Aggiungere farina e fecola setacciate, vanillina e sale. Mescolare con una spatola dal basso verso l'alto per far prendere aria all'impasto.
3. Nel frattempo imburrare la teglia e infornare a 160° nel piano basso per 50 minuti (fate la prova dello stecchino per assicurarvi della cottura)
4. A questo punto per farcire il pan di Spagna potrete usare quello che preferite, dalla crema pasticcera alla crema al cioccolato...



**Prova assaggio superata!**

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)