

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Eva Da Ros

[www.officinadellasalute.net](http://www.officinadellasalute.net)



*È impegnata nella prevenzione dell'obesità infantile a partire dalle prime epoche di vita con l'intervento nutrizionale nei gruppi preparto; segue i bambini e le loro famiglie individualmente e attraverso asili e scuole del territorio con incontri di educazione alimentare volti all'acquisizione di informazioni e strategie utili al miglioramento dello stile alimentare e motorio. Svolge attività di libera professione a Vittorio Veneto e Conegliano.*

### I consigli dell'esperto:

Tra le raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione troviamo il suggerimento di scegliere frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quella di stagione, che in genere costa meno ed è più saporita. In questa stagione troviamo il cavolo o cappuccio viola, ottimo per vellutate o risotti dal caratteristico colore viola-rosato, sicuramente invitante per i bambini così attratti dai colori. È bene preferire cereali integrali per la maggior presenza di fibre e micronutrienti, premunendosi di sciacquarli ed ammollarli per una notte per allontanare antinutrienti e inquinanti (nel caso del riso è possibile infatti una contaminazione da arsenico).

### RISOTTO VIOLA

Ricetta realizzata da: *Linda 5 anni*

#### Ingredienti (per 2 adulti e 2 bambini) e attrezzature:

250 g riso semintegrale  
100 g di caciotta/taleggio  
Mezzo cavolo viola  
Scalognò  
Olio extra vergine di oliva  
Brodo vegetale



#### Preparazione:

1. In una padella scaldare l'olio con lo scalognò tagliato fine ed aggiungere le foglie di cavolo tagliate a striscioline, cuocere per 5 minuti.
2. Trasferire in un frullatore il cavolo viola per renderlo cremoso.
3. Tostare il riso un paio di minuti poi aggiungere due mestoli di brodo e la crema di cavolo viola. Proseguire fino a cottura e mantecare con il formaggio.



**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](#)