

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Francesca Bernardini

www.francescabernardini.com



Collabora con le scuole dove svolge incontri di educazione alimentare per adulti e bambini e si occupa della stesura di menù per la refezione scolastica.

Socio fondatore di un'associazione dedicata alla promozione di uno stile di vita sano e sostenibile.

Svolge la libera professione a livello ambulatoriale nella provincia di Pisa.

I consigli dell'esperto:

I legumi sono una fonte di proteine importante e dovrebbero essere presenti nel menù dei nostri bambini più volte nell'arco della settimana. Non sempre sono graditi e per questo si possono sperimentare ricette gustose in cui i legumi non siano così evidenti, come ad esempio il ragù di lenticchie rosse che, una volta pronto, sembrerà una salsa al pomodoro!

RAGU' DI LENTICCHIE ROSSE

Ricetta realizzata da: Bianca e Gaia (5 e 3 anni)

Ingredienti:

200g di lenticchie rosse decorticate
700g di polpa di pomodoro
1 porro (o 1 cipolla)
1 carota
1 costa di sedano
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale, acqua e basilico q.b.



Preparazione:

1. Sciacquare bene le lenticchie
2. Lavare e tagliare il porro, la carota e il sedano e farli rosolare in pentola con l'olio per circa 10 minuti
3. Aggiungere le lenticchie scolate e mescolare quindi aggiungere anche il pomodoro e lasciar cuocere per circa 20-30 minuti aggiungendo man mano l'acqua necessaria (circa 500ml) fin quando le lenticchie non saranno ben sfatte
4. Aggiungere alla fine il sale e il basilico a piacere
5. Frullare la salsa con un mixer ad immersione e condire la pasta!



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](#)