

io cucino a casa...

dietista-nutrizionista: **Monica Turchetto**

<https://m.facebook.com/monicaturchettodietista/>



Da anni impegnata nella prevenzione e nel riconoscimento precoce dei disturbi del comportamento alimentare, collabora con medici e psicoterapeuti ed attua programmi di educazione alimentare nelle scuole, rivolgendosi ad insegnanti, studenti e genitori.

Grazie all'esperienza svolta in un ambulatorio di ginecologia di Milano, si dedica a "formare" i genitori sul loro importante ruolo di educatori alimentari, prima ancora del concepimento!

I consigli dell'esperto

I ceci appartengono alla famiglia dei legumi, alimenti ricchi di proteine e ferro.

Se si utilizzano legumi secchi è consigliabile, dopo averli lavati, metterli in ammollo per una notte con l'aggiunta di bicarbonato di sodio (una punta di cucchiaino per chilo di legumi circa): questa operazione ha anche lo scopo di privare questi preziosi alimenti da sostanze che riducono la disponibilità in particolare del ferro. Per questo motivo non si consiglia di utilizzare l'acqua dell'ammollo. Se invece si utilizzano legumi in scatola è consigliabile sciacquarli prima di utilizzarli. Una curiosità: il succo di limone che viene aggiunto per aromatizzare l'hummus ha anche la proprietà di aumentare la disponibilità del ferro per il nostro organismo! Questa ricetta può essere un'idea per accompagnare in modo invitante le verdure crude e far familiarizzare il bambino con i legumi, importante fonte di proteine.

Le carote possono essere sostituite da altre verdure, ad esempio finocchi, sedano, peperoni,

Hummus di ceci con bastoncini di carote

Ricetta realizzata da: *Monica ed Elisa*

Ingredienti ed attrezzature

250 g di ceci cotti
2 cucchiaini succo di limone
30 g olio extravergine di oliva (3 cucchiaini)
Frullatore o mixer
Spremiagrumi
Pelapatate
Tagliere
Coltello
Cucchiaino

Preparazione:

1. Mettere nel frullatore il limone, i ceci, l'olio.
2. Frullare fino ad ottenere una crema, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
3. Trasferire l'hummus in una ciotola coperta e mettere in frigo per qualche ora per amalgamare i sapori.
4. Lavare le carote e togliere parte esterna con un pelapatate.
5. Tagliare le carote in senso longitudinale, a bastoncino.
6. Servire la crema di ceci insieme ai bastoncini di carote.



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](#)