

## 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:

Come avvicinare i bambini alle verdure? Sperimentando differenti modalità di presentazione ed invitando all'assaggio più volte senza costringere. Cari genitori, possono volerci molti tentativi prima di raggiungere l'accettazione del nuovo alimento, non arrendetevi: il gusto, come i muscoli, va allenato!

Qui presento una versione croccante e sfiziosa del cavolo nero (si può fare anche con il cavolo riccio). Invece che le patatine, provate questo e resterete stupiti. Potete ottenere lo stesso risultato con strumenti e tempi differenti: con l'essiccatore avrete una procedura più lunga, ma a basse temperature, che preserva la maggior quantità di nutrienti; con il forno potrete scegliere tempi e temperature. Qui la versione veloce.

### *Chips di cavolo nero*

Ricetta realizzata da: *Linda 5 anni*

#### Ingredienti:

Un mazzetto di foglie di cavolo nero  
Olio extra vergine di oliva  
Semi di sesamo  
Sale

#### Preparazione:

1. Lavare le foglie di cavolo nero e tagliare la costa centrale
2. Spennellare con olio e semi ed aggiungere un pizzico di sale
3. Infornare a forno caldo 180°C per 7-8 minuti, o fino a quando le foglie non diventino croccanti, mantenendo il colore verde (se abbassate la temperatura, prolungate il tempo).
4. Spezzettare in una ciotola e servire come stuzzichino



**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](#)