

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:

La verdura è uno degli alimenti spesso più difficili da far accettare ai bambini. Tuttavia è proprio attraverso l'esposizione ripetuta ai cibi meno graditi che pian piano si può favorirne l'accettazione. Per questo è utile proporre gli stessi ortaggi in forme e preparazioni diverse, meglio ancora se con l'aiuto dei più piccoli in cucina.

CAVOLFIORE ARROSTO

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

Ingredienti:

- 1 cavolfiore
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Erbe aromatiche (salvia, timo ecc...)
- 1 spicchio di aglio
- Spezie (curcuma e paprika)
- Sale q.b.



Preparazione:

1. Mondare e lavare il cavolfiore
2. Tagliare il cavolfiore a fette di circa 2 cm facendo attenzione a non romperlo (l'eventuale scarto sarà utilizzabile per altre ricette)
3. foderare una teglia con carta forno, adagiare le fette di cavolfiore e spennellarle con l'olio (preferibilmente da entrambi i lati)
4. aggiungere erbe aromatiche e spezie a piacere e terminare con un pizzico di sale
5. cuocere a 180 gradi per circa 20-30 minuti fin quando il cavolfiore sarà ben dorato



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](#)