

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Cinzia Katia Frontignano

[www.cinziafrontignano.it](http://www.cinziafrontignano.it)



*Si occupa di alimentazione preventiva-protettiva e di cura nelle varie fasi della vita. Perfezionata in nutrizione pediatrica, alimentazione e longevità, ha conseguito un master in nutrizione clinica e uno in disturbi del comportamento alimentare; si occupa di alimentazione della donna sana, con patologie e di alimentazione e tumore al seno; laureata in scienze e tecniche psicologiche coniuga le diverse competenze per favorire il cambiamento di abitudini ed un approccio al cibo sereno, lontano da privazioni, funzionale al benessere e al mantenimento di un buon equilibrio tra corpo e mente.*

### I consigli dell'esperto:

Protagonisti di questa ricetta sono gli asparagi. Grazie al riso, solitamente amato dai bambini, e alla trasformazione delle verdure in una crema senza pezzetti sarà più semplice superare le resistenze di alcuni bambini che non hanno un buon rapporto con queste preziose verdure. Gli asparagi vantano, infatti, tanta vitamina K, necessaria per la coagulazione del sangue e sono fonte di quercetina, importante per la salute del nostro cuore. Hanno proprietà diuretiche e forniscono fibre insolubili e solubili: entrambe concorrono al mantenimento della funzionalità intestinale. Infine contengono più glutazione di ogni altro vegetale, un antiossidante che neutralizza i radicali liberi, molto studiato nella prevenzione di alcuni tumori.

Il consiglio: si potrà preparare il riso in anticipo e conservarlo in frigorifero in modo da ridurre i tempi di preparazione. Inizialmente si può aggiungere una piccola quantità di crema per consentire al palato dei bimbi di abituarsi gradualmente; man mano si potranno aumentare le quantità e variare tipologia.

### RISOTTO CON CREMA DI VERDURE

#### Ingredienti:

300 g di riso semintegrale	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
½ mazzo di asparagi	1 spicchio d'aglio
1 fetta di zucca Mantovana	Sale q.b.
Porro (un pezzetto da circa 2 cm)	Timo, prezzemolo o origano a piacere



#### Preparazione:

1. Tagliare a pezzi le verdure e stufarle con un cucchiaino d'olio, il porro, l'aglio e le erbe aromatiche. Una volta insaporite aggiungere acqua calda e farle cuocere. Nel frattempo cuocere il riso per assorbimento con il doppio di acqua rispetto al suo peso. Quando le verdure saranno cotte frullarle con un minipimer aggiungendo acqua calda se necessario.

2. Appena il riso sarà pronto (avrà assorbito l'acqua-per i tempi verificate sulla confezione) mantecare con la crema di verdure e lasciare sul fuoco qualche minuto avendo cura di mescolare; aggiungere acqua calda se necessario. Aggiustare di sale, spegnere la fiamma, aggiungere l'olio a crudo e parmigiano grattugiato. In alternativa, per renderlo più gustoso, è possibile aggiungere del caprino fresco.



**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](#)