

Io cucino a casa...

Dietista-nutrizionista: Monica Turchetto

[Facebook.com/monicaturchettodietista/](https://www.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

Ecco un esempio per un piatto completo: il farro è un cereale, alimento ricco di carboidrati, importante fonte energetica nella nostra alimentazione; la zucca fornisce fibre, minerali e vitamine, in particolare il beta-carotene, precursore della vitamina A; le mandorle contengono proteine e grassi insaturi. Da completare con un dessert a base di frutta! Sfruttiamo il sapore dolce e delicato della zucca, in genere molto gradito ai bambini per far conoscere il farro, cereale in chicco, poco conosciuto anche dagli adulti.

La cottura in forno della zucca a pezzi ne rende più facile la rimozione della buccia; inoltre i bambini si divertono tantissimo ad aiutare la mamma a scavare con un cucchiaino la polpa ammorbidita dalla cottura e mentre lo fanno... un assaggio può scappare! Quale modo migliore per scoprirne il delizioso sapore?

FARRO CON ZUCCA E MANDORLE

Ingredienti:

Farro perlato
Zucca
Olio extravergine di oliva
Mandorle
Cipolle

Preparazione:

1. Lavare la zucca e, dopo averla tagliata a fette, metterla in forno a 150° per 30 minuti.
2. Sciacquare il farro e cuocerlo in acqua bollente leggermente salata per circa 20 minuti.
3. Quando la zucca è cotta, con l'aiuto di un cucchiaino separare la polpa dai semi e dalla buccia.
4. Riscaldare nel wok l'olio, le cipolle tagliate sottili e la polpa della zucca tagliata grossolanamente a pezzi. Aggiungere il farro bollito amalgamandolo agli altri ingredienti.
5. Servire il farro con la zucca nel piatto guarnendo con delle mandorle spezzettate con l'aiuto un coltello.



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](#)