

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Monica Artoni

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



*Collabora con scuole primarie di primo e secondo grado e dell'infanzia nella provincia di Pistoia per miglioramento dello stile alimentare e motorio attraverso incontri di Educazione Alimentare. Presente sui canali televisivi nazionali (Cotto e Mangiato Italia 1, Tg4, Studio Aperto, Tg regione), relatrice a congressi e conferenze dedicati al benessere, autrice per riviste e blog. Svolge attività di libera professione a Montecatini Terme, Viareggio e Milano.*

### I consigli dell'esperto:

I muffin rappresentano una colazione o una merenda nutriente ideale per i bambini. Ingredienti di ottima qualità, zero zuccheri raffinati, conservanti o coloranti artificiali e molto ben bilanciata nelle proporzioni dei nutrienti.

### MUFFIN ALLA BANANA E CIOCCOLATO FONDENTE

Ricetta realizzata da: Gaia 9 anni e Giulia 5 anni

#### Ingredienti per 12 muffin:

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 3 banane mature                             | 1 uovo                               |
| 4 cucchiaini di miele                       | 2 cucchiaini di cacao amaro          |
| 1 cucchiaino di estratto di vaniglia        | 185 g di farina integrale            |
| 5 cucchiaini di yogurt greco                | 1/2 cucchiaino di sale               |
| 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio |
|   | 5 cucchiaini di gocce di cioccolato  |



#### Preparazione:

1. Accendete il forno a 180°C, mettete dei pirottini di carta dentro agli stampi per muffin.
2. In una ciotola capiente mettete la farina, il bicarbonato, il sale, il cacao e mescolate bene. Sbucciate e schiacciate bene le banane con una forchetta, cercando di non lasciare dei pezzi grossi, ma renderla il più possibile una crema omogenea. In un'altra ciotola sbattete leggermente l'uovo e aggiungete le banane, lo yogurt, l'olio, il miele e la vaniglia e mescolate il tutto. Versate la miscela di banana sulla ciotola della farina, aggiungete le gocce di cioccolato e mescolate solo il sufficiente per rendere l'impasto omogeneo.
3. Versate l'impasto sui pirottini e infornate per circa 20 minuti. Metteteli su una grata a raffreddare.



**Prova assaggio superata!**

Guarda [qui](#) il video della ricetta

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](#)