

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Monica Artoni

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](#)