

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Renata Carraro

www.studiodietisticocarraro.it



E' stata coordinatore dietista c/o Spedali Civili e Ospedale S. Orsola FBF di Brescia, conseguendo premi nazionali per l'ottimizzazione della nutrizione ospedaliera, autrice di vari articoli in nutrizione clinica, docente nelle scuole di formazione sanitaria.

Ha collaborato con il Centro benessere Henri Chenot, acquisito formazione sull'antica medicina cinese, attuato regimi disintossicanti con la brigata di Gualtiero Marchesi. Ha ottenuto un incarico al progetto "Health Factor" per ERSAl Kuryk-Kazakistan, finalizzato alla prevenzione delle malattie croniche nelle maestranze. Attualmente pratica la libera professione nello Studio Dietistico Carraro di Brescia, esperta in dietetica per tutte le età e condizioni cliniche, educazione alimentare e coaching nutrizionale. Collaborazione con mensile Natural Style.

I consigli dell'esperto:

Questo frullato è molto salutare e nutriente, dal sapore dolcissimo anche senza l'aggiunta di zucchero, contiene i grassi buoni "omega 3" che formano il cervello, quindi è ideale per la crescita, gli spinaci abbinati a limone e frutta offrono un ferro assimilabile come quello delle carni ed anche la quota proteica non è male. I semi di finocchio tolgono l'aria dal pancino. Il frullato "slurp" può essere abbinato a patate dolci, o castagne lesstate (se stagione), o semplicemente a pane, o fette biscottate o gallette (integrali!) e non dimenticate una buona tazza di tè verde. Il frullato "slurp" è il massimo per affrontare come "braccio di ferro" tutte le difficoltà scolastiche!

FRULLATO "SLURP"

Ricetta realizzata da: Anita 13 anni e Gaia 8 anni

Ingredienti:

100 g spinaci freschi	1 pezzetto zenzero sbucciato
1 mela	2 cucchiaini colmi di semi di canapa (o anche di lino o di chia)
1 banana	1 pizzico di semi di finocchio (2 g)
1 arancio	
1 kiwi	
1 limone (solo buccia il giallo e l'albedo bianco)	

Preparazione:

1. Frullare per 10 secondi i semi di canapa (o lino, o chia), di finocchio (polverizzare bene!)
2. Aggiungere gli spinaci, la mela intera in quarti, i vari frutti sbucciati, la buccia del limone tagliata a pezzi, lo zenzero
3. Frullare ad alta velocità per 1 minuto.

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](#)