

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Francesca Poggianti

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



*Collabora con i comuni della regione Campania per la prevenzione dell'obesità nell'età evolutiva, attraverso elaborazione di menù scolastici ed incontri di educazione alimentare nelle scuole, volti al miglioramento dello stile alimentare e motorio. Autrice di varie pubblicazioni scientifiche. Svolge attività di libera professione a Napoli, Centro Villa Verde, segue bambini e adulti con programmi individuali e per l'intera famiglia.*

### I consigli dell'esperto:

Le verdure, quando non ben accette dai bambini, è bene inserirle in pietanze a loro gradite come “le polpettine” di riso o carne. Proporre le verdure in diversi modi, rendere partecipi i bambini alla preparazione del pasto e favorire l'assaggio, rappresentano i punti di partenza per favorirne l'accettazione. Il riso è noto per la presenza di vitamine, ferro, calcio, sodio, magnesio, potassio e zinco; è senza glutine e quindi adatto a soggetti con celiachia. La versione semintegrale, ricco in fibra favorisce la motilità intestinale. Gli spinaci sebbene siano famosi per il contenuto in ferro, la quantità in essi presente non è sufficiente a combattere l'anemia. Si apprezzano per il suo contenuto in minerali quali magnesio, potassio, fosforo, rame, calcio e vitamine. L'elevato contenuto di quercetina (antiossidante) e acido folico li rende speciali. Per un pasto completo aggiungere una porzione di carne o pesce o uova o formaggio, attenendosi alle porzioni per età.

### POLPETTINE DI RISO CON SPINACI

Ricetta realizzata da: *Erika 13anni*

#### Ingredienti per 12 polpettine:

500 g riso semintegrale	150 g spinaci
1 litro brodo vegetale	100 g farina
2 bustine zafferano	150 g pangrattato
4 cucchiaini olio Evo	Sale q.b.



#### Preparazione:

1. Pulire spinaci, far bollire in acqua salata, strizzare e sminuzzare
2. In una pentola portare ad ebollizione il brodo vegetale e calare il riso, far cuocere a fiamma bassa fino ad assorbimento del brodo, unire lo zafferano, aggiungere gli spinaci sminuzzati e mescolare
3. Porre il riso con gli spinaci in un piatto e far raffreddare
4. Formare delle palline unitamente alla farina, intingere nell'uovo e nel pangrattato.
5. cuocere a 180 gradi per circa 20-30 minuti fin quando le polpettine saranno dorate



**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](#)