

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Vitali Laura

www.pesandolasalute.it



Lavora come dietista nell'ambulatorio privato a Genova, ha svolto corsi di educazione alimentare per scuole materne, elementari, medie e università della terza età.

Si occupa di nutrizione per stati patologici fisiologici, sportivi e disturbi alimentari

I consigli dell'esperto:

Fare merende sane a casa con la propria famiglia è un modo molto speciale e unico per avvicinare i bambini alla cucina e passare del tempo insieme in maniera divertente.

Inoltre è fondamentale per far capire quanto, anche con ingredienti naturali e sani, possano venir fuori prodotti con grande gusto privilegiando la salute del nostro bambino.

MUFFIN CIOCCOLATO E FRUTTA SECCA

Ricetta realizzata da: *Ginevra 2 anni e 8 mesi con la sua mamma Laura*

Ingredienti:

- 2 uova intere
- 20 g di zucchero
- 45 ml di olio di girasole
- 100 g di farina mista di mandorle e nocciole
- 100 g di cioccolato extrafondente
- 1cucchiaino di lievito (o 1/2 bustina)

Procedimento :

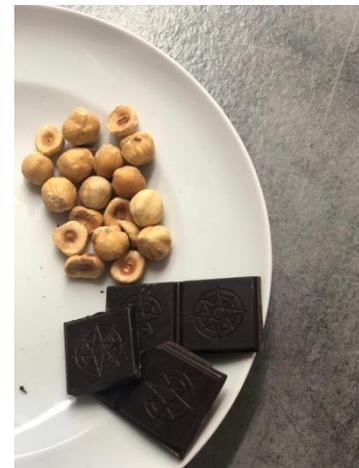
Sciogliere il cioccolato extrafondente a bagnomaria.

Nel frattempo tostare nocciole e mandorle al forno per 10 minuti a 175° e poi frullarle fino a renderle farina.

Nella planetaria iniziare a lavorare le uova con lo zucchero e poi aggiungere le farine, olio e cioccolato, infine il lievito e fare andare la planetaria per 10 minuti.

Lasciar riposare l'impasto 30 minuti a temperatura ambiente e poi posizionarlo negli stampini per muffin.

Forno statico 180° per 25 minuti.



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](#)