

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Elisa Giusti
Fb. Elisa Giusti Dietista



Collabora con pediatri, scuole dell'infanzia e scuole primarie del territorio di Massa per progetti di Educazione Alimentare e svolge attività di stesura di menù per numerose scuole private di Massa e Forte dei Marmi. Svolge attività ambulatoriale a Massa e Chiesina Uzzanese. Oltre al regolare percorso, ha acquisito un Master di I livello in "Disturbi del comportamento alimentare in età evolutiva" nel 2006 a Firenze.

I consigli dell'esperto:

I fagioli sono il seme contenuto nel baccello di una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose. Dal punto di vista nutrizionale sono ottimi, ricchi di vitamine A, B,C, E, sali minerali e oligoelementi preziosi (come ferro, zinco, calcio, fosforo e potassio), hanno un elevato contenuto di fibre, pochissimi grassi, una buona percentuale di carboidrati e ben 23 g di proteine ogni 100 g di prodotto secco. Sono un'ottima alternativa alla carne se associati alla pasta. Possono essere utilizzati in molte preparazioni, dai primi, ai secondi, ai piatti unici e perfino nei dolci. Le polpette di legumi sono un piatto molto gustoso che i bambini apprezzano e ci permettono di avvicinarli a questa preziosa famiglia di proteine vegetali; accompagnate con verdure e una porzione di pane o di riso scottato rappresentano un piatto completo e veloce da eseguire. Per impiattare le polpette Emma ha scelto di creare mister Polpetta nel piatto. Ecco la pietanza pronta all'assaggio!

Polpette di fagioli

Ricetta realizzata da: Emma (8 anni)

Ingredienti:

2 Uova
250 g di fagioli secchi
50 g di parmigiano
Pane grattugiato, prezzemolo, aglio q.b
Olio EVO 2 cucchiari



Preparazione:

1. Lessare i fagioli ammollati in abbondante acqua, una volta cotti passarli in padella con olio EVO, aglio e basilico per qualche minuto, dopodiché frullarli.
2. Unire uova e parmigiano e riporre il composto in frigorifero per renderlo più facilmente lavorabile.
3. A questo punto formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato e cuocerle nel forno già caldo a 180° per circa 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](#)