

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Loreto Nemi

[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)



“Mangiasano” è il suo motto. Docente al corso di laurea in Dietistica dell’Università Cattolica di Roma e divulgatore scientifico presso programmi televisivi. Lavora come libero professionista a Roma e Frosinone occupandosi di pazienti in sovrappeso ed obesità con sindrome metabolica. Insegna in progetti di educazione alimentare nelle scuole primarie e secondarie. Ha un blog dove scrive articoli sulla corretta nutrizione.

### I consigli dell’esperto:

I legumi andrebbero inseriti, nella dieta dei bambini, due-tre volte a settimana. Sono un cibo ricco di proteine, carboidrati, ferro e fibre.. In soccorso dei genitori di bambini selettivi, che fanno fatica a mangiare i legumi, arriva una versione alternativa di una crema spalmabile al cacao, con un buon quantitativo di proteine, ridotto contenuto di zuccheri e indice glicemico controllato. Ottima idea per la colazione della mattina, quindi da spalmare su una fetta di un buon pane integrale.

### “CECIELLA”

Ricetta realizzata da: *Sara, 7 anni.*

#### Ingredienti e attrezzature:

230g di ceci lessati (circa 75 g è il peso da secchi)  
8 cucchiaini di cacao amaro in polvere  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
100 ml di acqua  
3 cucchiaini di miele.  
Frullatore.



#### Preparazione:

La preparazione della Ceciella è molto facile e veloce. Si possono utilizzare ceci precedentemente cotti oppure ceci in scatola (precotti). In quest’ultimo caso basterà scolarli e risciacquarli.

Unire tutti gli ingredienti con i ceci, frullare tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Da conservare in frigo e consumare entro una settimana.



### 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](#)