

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Vitali Laura

[www.pesandolasalute.it](http://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:

Esistono tantissime ricette dolci e salate che prevedono l'utilizzo della zucca perché è un alimento super versatile e dalle mille proprietà nutritive: ricca in vitamine, Sali minerali, acqua e fibre, sarebbe bellissimo fosse presente tutto l'anno visto che è così unico come alimento.

Oggi vi presento dei minimuffin di cioccolato e zucca ottimi per merende e colazioni sani adatta a tutta la famiglia.

### MINI MUFFIN DI ZUCCA E CIOCCOLATO

Ricetta realizzata da: *Ginevra 3anni e 3 mesi con la sua mamma Laura*

#### Ingredienti:

200 g di farina tipo 0  
50 g di zucchero  
200 g di zucca  
1 cucchiaino di bicarbonato  
2 uova  
50 g di olio extravergine d'oliva  
40 g di gocce di cioccolato



#### Preparazione:

Eliminare la buccia della zucca e tagliarla a pezzettini, cuocerla per 20 minuti in padella poi renderla purea con la forchetta.

Montare le uova con lo zucchero finché non diventa un composto chiaro e spumoso, aggiungere la zucca, unire la farina setacciata, bicarbonato, olio e gocce di cioccolato.

Mescolare tutto, posizionare sulla formine dei minimuffin e infornare a 180° per 20 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](#)