

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Angelica Pizzolante

<http://puntovita.it/>



Realizza interventi divulgativi nel campo della nutrizione e dietetica. Svolge attività di libera professione e consulenze presso strutture pubbliche per trasmettere la sana alimentazione attraverso l'educazione alimentare, il corretto abbinamento degli alimenti e la scelta più consapevole di ciò che portiamo a tavola.

Nei percorsi educativi si esalta il termine "dieta" come stile di vita per stare bene con se stessi prendendosi cura di sé attraverso una alimentazione corretta e il giusto movimento.

Riceve nel suo studio di nutrizione e dietetica a Presicce – Acquarica (LE)

I consigli dell'esperto:

Le melanzane hanno valori nutrizionali davvero ottimi: sono ricche di sali minerali, vitamine ed antiossanti. In particolare, il contenuto di calcio unito a quello del ferro risultano molto utili per la formazione di ossa forti dei nostri bambini.

Le pizzette di melanzane rappresentano un giusto compromesso tra gusto e salute.

Sono ideali per stupire la famiglia e per avvicinare i più piccoli al consumo di verdure/ortaggi.

Ci serviranno solo 5 minuti di preparazione ed entrano in forno per far rosolare la mozzarella.

Possono essere preparate in anticipo e gustate fredde o tiepide.

PIZZETTE DI MELANZANE

Ingredienti:

Melanzane
Mozzarella Di Mucca
Passata Di Pomodoro
Origano
Olio Extravergine D'oliva
Basilico

Preparazione:

1. Lavare, asciugare e tagliare a rondelle alte circa 2 cm le melanzane.
2. Disporre su una teglia le melanzane e condirle con passata di pomodoro, mozzarella, basilico, origano e olio.
3. Cuocere in forno per 10-15 minuti a 200° C



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](#)