

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Vitali Laura

www.pesandolasalute.it



Esercita la libera professione nella città di Genova occupandosi della nutrizione nei soggetti sani e con patologie, negli sportivi e nei disturbi del comportamento alimentare ed avvalendosi per questi ultimi del supporto dello psicoterapeuta. Ha effettuato corsi di educazione alimentare nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie oltre a corsi presso l'università della terza età.

I consigli dell'esperto:

La verdura è un alimento dalle proprietà uniche. Contiene vitamine, sali minerali, fibre, acqua. L'introduzione della verdura può essere proposta ai bambini in diverse modalità tra cui torte dolci e salate, polpette, hamburger vegetali.

Oggi vi presento una ricetta molto gustosa per una colazione o merenda ricca di bontà e salute.

CIAMBELLONE DI ZUCCA E CIOCCOLATO

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

Ingredienti:

170 g di farina tipo 00
40 g di zucchero
200g di zucca
½ bustina di lievito per dolci
140 ml di latte
40 g di olio extravergine d'oliva
60 g di gocce di cioccolato

Procedimento:

Eliminare la buccia della zucca e tagliarla a pezzettini, cuocerla per 15 minuti al microonde, poi renderla purea con la forchetta.

In una ciotola miscelare: farina, zucchero e lievito.

Aggiungere: zucca, olio e latte.

Aggiungere la gocce di cioccolato.

Mettere il preparato nel ciambellone e informare a 170°C per 40 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](#)