

Io cucino a casa...

Dietista Nutrizionista: Maria Giovanna Urso
[Facebook.com/Dottssa-Urso-Maria-Giovanna-Dietista](https://www.facebook.com/Dottssa-Urso-Maria-Giovanna-Dietista)



Lavora come libero professionista a Messina e Roccalumera (ME). Collabora con una psicologa nel trattamento dei DCA e nella promozione di progetti teorico-pratici di cura di alimentazione e psiche. Socio fondatore dell'associazione scientifico-culturale ADAMO aps (Associazione Disturbi Alimentari Metabolici e Obesità), che nasce con lo scopo di dare una corretta divulgazione scientifica in ambito di alimentazione ed ecosostenibilità ambientale.

I consigli dell'esperto:

Il rotolo di spinaci è facile e veloce da preparare! Cucinarlo insieme ai bimbi può essere un'esperienza stimolante e divertente. Dividete i ruoli, chi frulla, chi mescola e chi decora il piatto finale.

Consiglio di bagnare e strizzare la carta da forno prima di metterla nella teglia in modo da farla aderire al fondo, e di lasciare che l'impasto abbia un'altezza di 1cm.

Divertitevi a dare al rollè nomi bizzarri!

ROLLÈ DI SPINACI E PROSCIUTTO

Ingredienti e attrezzature:

- Spinaci 200 g
- Uova 4
- Prosciutto di tacchino 100 g
- Farina 4 cucchiaini rasi
- Teglia da forno rettangolare (media)
- Frullatore ad immersione

Preparazione:

1. Cuocere gli spinaci in padella con un filo d'olio e un mestolo di acqua
2. Sbattere le uova in una terrina
3. Unire le uova agli spinaci e frullare il tutto con il frullatore ad immersione
4. Unire la farina all'impasto
5. Stendere il composto in una teglia rettangolare e cuocere in forno ventilato a 180° C per 20 min circa
6. Lasciare raffreddare coprendo la teglia con un canovaccio
7. Mettere le fette di prosciutto di tacchino e staccare lentamente l'impasto dalla scarta forno, arrotolare e chiudere a caramella con la carta da forno
8. Lasciare riposare in frigo
9. Tagliare ed impiattare!



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](#)