

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Francesca Poggiate

www.dietaoggi.it



Collabora con i comuni della regione Campania per la prevenzione dell'obesità nell'età evolutiva, attraverso elaborazione di menù scolastici ed incontri di educazione alimentare nelle scuole, volti al miglioramento dello stile alimentare e motorio. Autrice di varie pubblicazioni scientifiche. Svolge attività di libera professione a Napoli, Centro Villa Verde, segue bambini e adulti con programmi individuali e per l'intera famiglia.

I consigli dell'esperto:

Il pesce contiene proteine di alto valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega 3, ottimo nella prevenzione delle patologie cronico-degenerative. Le acciughe, in particolare, hanno anche un ottimo apporto di Vitamina D, vitamine del gruppo B, calcio, fosforo, zinco, rame e selenio. Si sposano bene con la pasta ed il connubio potrebbe essere un modo per farle provare ai bambini. L'acciuga è un pesce magro, di piccola taglia e si trova in grande quantità nel mar mediterraneo quindi anche economico. Il piatto proposto, con l'aggiunta di un contorno a base di verdura, può rappresentare un pasto completo.

Spaghetti con acciughe e Lime

Ricetta realizzata con: *Gigi Chef per passione* **Piatto Nascente**

Ingredienti:

320 g di spaghetti quadrati	1 manciata di mollica di pane
5 cl olio extra vergine di oliva	1 cucchiaio di prezzemolo
40 g acciughe dissalate	1 lime
1 spicchio d'aglio	per gli adulti peperoncino q.b.



Preparazione:

1. Affettare sottilmente l'aglio e farlo imbiondire in padella con l'olio extra vergine di oliva (per gli adulti aggiungere un po' di peperoncino)
2. Appena l'aglio imbiondisce, aggiungere le acciughe tritate finemente, farle sciogliere.
3. Aggiungere la mollica di pane e far leggermente tostare. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolare al dente.
4. Condire quindi gli spaghetti con il sugo realizzato, una spolverata di prezzemolo tritato ed una grattata di scorza di lime.
5. Mescolare e servire.



Spaghetti alle acciughe e lime



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](#)