

## 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:

I legumi sono alimenti che spesso il bambino assume con più difficoltà ed è per questo che il nostro compito è quello di migliorare l'assunzione tramite ricette ricche di gusto e fantasia.

I legumi sono alimenti ricchi di fibre, vitamine e Sali minerali, indispensabili per la salute dei bambini e la loro crescita.

### POLPETTE DI LENTICCHIE ROSSE E CURRY

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

#### Ingredienti:

150g di lenticchie rosse decorticate  
1 cipolla  
1 carota  
1 spicchio d'aglio  
50g di farina integrale  
Olio 1 cucchiaino  
Sale  
Curry.

#### Procedimento :

Mettere in acqua una notte le lenticchie, poi farle cuocere in acqua per 10 minuti.

Nel frattempo tagliare a piccoli pezzi: carote, cipolla e aglio.

Eliminare l'acqua in eccesso dalle lenticchie, far raffreddare e poi con una forchetta schiacciarle a purea.

Aggiungere verdure, olio, sale, curry .

Formare palline di polpette ( me ne sono uscite 12) e posizionarle su carta da forno.

Informare a 180°C a forno statico per 20 minuti, girando a metà cottura le palline per farle cuocere da entrambi i lati.

Il piatto è stato accompagnato da una crema di carote.



### 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](#)