

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Vitali Laura

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:

Barbabietola la verdura dal color rosa-rosso ottima per creare ricette dal color principesco.

Ricca di acqua, vitamine, Sali minerali, presenta ottime proprietà rinfrescanti e mineralizzanti.

Ho creato insieme alla mia bimba una ricetta adatta per tutti i bimbi che vogliono sperimentare hamburger ricchi in fibre e proprietà vegetali.

I MEDAGLIONI DELLA PRINCIPESSA GINEVRA

Ricetta realizzata da: *Ginevra 3anni e 3 mesi con la sua mamma Laura*

Ingredienti:

150 g di barbabietola precotta
200 g di fagioli in scatola
50 g di farro
1pezzettino piccolo di aglio e di cipolla
sale
olio q.b

Preparazione:

Cuocere il farro 10minuti.

Nel frattempo frullare: barbabietola, fagioli, aglio, cipolla fino ad ottenere un composto omogeneo, mettere tutto in una ciotola e aggiungere il farro, sale. Creare le formine di medaglioni e posizionarle su carta da forno, aggiungendo l'olio ad ogni medaglione.

Infornare a 200° a forno statico preriscaldato per 20minuti.

Si possono servire come piccoli hamburger nel panino.

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](#)