

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista Maddalena Guida

 [permetdietista_](#)



*Collabora al progetto nazionale **Sano Giusto e con Gusto** che ha lo scopo di divulgare la sana e sostenibile alimentazione per la salute dei bambini.*

Svolge la libera professione volta alla promozione di uno stile di vita sano nelle diverse fasce d'età.

Riceve presso lo studio di Napoli su prenotazione.

I consigli dell'esperto:

La verdura è spesso difficile da far accettare ai bambini, tuttavia attraverso preparazioni sfiziose e un'esposizione ripetuta ai cibi meno graditi, pian piano si può favorirne l'accettazione. Proporre gli stessi ortaggi in forme e preparazioni diverse permette di mascherare il gusto intenso di verdure solfuree come i broccoli e introdurle in un regime alimentare vario.

POLPETTE DI CHIANINA E BROCCOLI

Ricetta realizzata da: *Dafne (6 anni e mezzo)*

Ingredienti per 12 polpette:

- 1 Cavolo Broccolo (300g circa)
- 400g di macinato di carne bovina (chianina)
- 1 spicchio di aglio e 1 cucchiaio di olio
- 1 pizzico di sale fino
- Pan grattato q.b.



Preparazione:

1. Mondare e lavare il cavolo broccolo
2. Cuocere il cavolo broccolo a vapore o in pentola con aglio e olio
3. Aggiungere un pizzico di sale
4. Una volta cotto, quando morbido, schiacciare con una forchetta
5. Miscelare alla carne macinata
6. Formare le polpette con le mani
7. Impanatura: rotolare ciascuna polpetta nel pan grattato
8. Disporre su carta forno
9. Cuocere in forno a 180 gradi per circa 30 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](#)