

FIOR DI CANEDERLI



Piatto unico:
Canederli di Carne, Purea di Patate
Carote e Piselli, Spinaci conditi

Ingredienti: (quantità per 3/6 anni -in rosso- e 6/9 anni)

20-30 g di Manzo magro, 25-45 g di Uovo, 10+50-20+60 g di Pane (Canederli+Crostini),
20-30 g di Piselli, 130-200 g di Patate, 70-100 g di Verdure (Carote e Spinaci),
10-13 g di Olio extrav. d'oliva, 25-30 g di Latte parz. screm., 7-10 g di Parmigiano

Preparazione:

lessare le patate e preparare la purea, avendo l'accortezza di tenere da parte un po' di purea per unirli in seguito le carote ed i piselli. Immergete il pane nel latte, aggiungete il parmigiano grattugiato, l'uovo e la carne di manzo macinata, impastate leggermente e formate i canederli (potete lessarli nel brodo o nell'acqua di cottura degli spinaci). Lessate le carote ed i piselli e riduceteli in purea aggiungendo il restante purè di patate.

Con l'aiuto di un sacchetto da pasticceria o di una siringa per dolci, disegnate i fiori di tre colori sul piatto, fate i gambi con il purè di patate e disponete i canederli al centro dei fiori.

Scaldate gli spinaci con poco olio di oliva e disponeteli sul piatto a formare il prato, decorate il piatto con qualche puntino di purea di piselli e di patate e con crostini di pane.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	498	707
Glucidi (amido)(gr)	69 (55)	984 (77)
Proteine (gr)	19,8	29,5
Lipidi (gr)	17,5	24,6
Fibra (gr)	7	11

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!