

FUNGHETTO



Piatto unico:

Pasta al Pesto, Hamburger, Patatine Fritte
Maionese, Ketchup

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

50-60 g di Vitello magro macinato, 70-80 g di Pasta, 80-130 g di Verdure (Basilico e Carote), 50-100 g di Patate, Maionese, Ketchup, 12-15 g di Olio extrav. d'oliva, 8-8 g di Parmigiano

Preparazione:

cucinare la pasta e condirla con il pesto, preparare le patate fritte o, meglio, al forno. Cuocere l'hamburger con poco olio di oliva.
Disporre la pasta condita con il pesto di basilico alla base del piatto a formare il prato, disporre le patate fritte alla base del fungo e l'hamburger tagliato a metà a formare la testa del fungo.
Disporre le patate a formare i raggi di sole con il ketchup al centro.
Con l'aiuto di un sacchetto da pasticceria, o del beccuccio del tubetto, disegnare una nuvola con la maionese. Decorate il piatto con julienne di carotine.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	490	634
Glucidi (amido)(gr)	70 (56)	91 (70)
Proteine (gr)	21,6	27,3
Lipidi (gr)	15,5	20,2
Fibra (gr)	5,1	7,7

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!