

GRILLOFIORE



Piatto unico:
Uovo all'occhio di Bue, Pane Tostato
Patate, Piselli e Carote

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

120-150 g di Patate, 50-60 g di Uovo, 20-30 g di Piselli, 40-60 g di Carote, 7-10 g di Olio extrav. d'oliva, 50-70 g di Pane, 20-25 g di Latte parz. screm., 20-25 g di Parmigiano

Preparazione:

lessare le patate, le carote ed i piselli. Ricavare dalla patata lessata una fetta di forma circolare per comporre il sole, dalla carota 7 triangoli per i raggi e frullare separatamente le restanti patate, carote e piselli, conservando 2 piselli per le antenne. Tostare leggermente il pane da toast e tagliarlo in striscioline della lunghezza di circa 4 cm.

Cucinare l'uovo ad occhio di bue su di una piccola padella con poco olio e ritagliare con l'apposito stampino. Posizionare l'uovo al centro del piatto, disporre alla base le striscioline di pane tostato. Con l'aiuto di una sacchetta da pasticciere o di una siringa per dolci, disegnare la testa con il purè di patate, i puntini con il purè di carote, e la scritta "cri cri" con la purea di piselli. Posizionare in alto il sole di patate e carote, rifinite le antenne con i piselli, gli occhi con le olive tagliate a rondelle.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	482	651
Glucidi (amido)(gr)	69 (57)	94 (77)
Proteine (gr)	21,2	28
Lipidi (gr)	15,5	20,5
Fibra (gr)	7,8	8,9

* Vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!