

ORSOTTO



Piatto unico:

Risotto ai Funghi, Polpette di Carne, Mozzarella
Purea di Piselli e Carote, Olive Nere

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

30-40 g di Manzo magro, 15-20 g di Uovo, 70-80 g di Riso, 50+30-60+40 g di Carote e Piselli, 10-12 g di Olio extrav. d'oliva, 10-12 g di Parmigiano, 10-13 g di Pangrattato, 10-10 g di Mozzarella, 50-70 g di Funghi, 20-30 g di Pane

Preparazione:

lessare le carote e i piselli e ridurli in purea; preparare il risotto con i funghi ed il brodo vegetale, metà del parmigiano ed il burro. Preparare le polpette con la carne, l'uovo ed il restante parmigiano e cuocerle in padella con poco olio di oliva. Tagliare le olive dando loro la forma del naso e della bocca. Posizionare il risotto sul piatto dandogli la forma dell'orso; posizionare le polpette a formare le orecchie ed il muso, posizionare due piccoli pezzi di mozzarella per gli occhi. Con l'aiuto di una sacchetta da pasticciere o di una siringa per dolci disegnare il cappello di carote ed i puntini di purea di piselli, guarnire con le olive gli occhi, il naso e la bocca. Aggiungere piccoli crostini di pane.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	554	676
Glucidi (amido)(gr)	77 (68)	93 (80)
Proteine (gr)	23,8	28,7
Lipidi (gr)	18,8	30
Fibra (gr)	5,3	7

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!