

TOPINO GOLOSO



Piatto unico:

Polenta di Mais, Piselli Interi e in Purea con Patate, Formaggio Pomodori, Carote, Zucchine e Pane Tostato

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

60-80 g di Polenta di Mais, 25-30 g di Piselli, 20-30 g di Formaggio, 150-180 g di Patate, 7-9 g di Olio extrav. d'oliva, 5-8 g di Parmigiano, 15-20 g di Latte parZ. screm., 45-75 g di Pane

Preparazione:

portare ad ebollizione l'acqua, con qualche goccia d'olio d'oliva; aggiungere la farina di polenta istantanea e cuocere per qualche minuto fino ad una consistenza piuttosto solida. Lessate i piselli e le patate in acqua e preparate la purea di patate con latte e parmigiano. Condite i piselli con il restante olio extra vergine avendo cura di tenerne un po' da parte per decorare il piatto, tagliate il formaggio a striscioline e lessate le carote e la buccia di una zuccina. Modellate la polenta prima che si raffreddi con l'aiuto di una spatola dandogli la forma del topolino. Disponete una parte dei piselli ben caldi al bordo del piatto ed il formaggio alla base. Frullare i piselli restanti ed ottenete una purea. Con l'aiuto di un sacchetto per pasticceria o di una

siringa per dolci decorate gli occhi ed il piatto con qualche fiocco di purea di patate e piselli. Aggiungere piccoli quadratini di pane tostato qua e là.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	479,6	659
Glucidi (amido)(gr)	64 (75)	89 (103)
Proteine (gr)	21,4	30,2
Lipidi (gr)	16,9	22,4
Fibra (gr)	5,7	8,1

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!