

FARFALLINA



Piatto unico:

Wurstel Grigliato, Pasta al Pesto, Purea di Patate
Carote bollite, Olive Nere

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

60-70 g di Pasta, 35-45 g di Wurstel Pollo-Tacchino, 130-180 g di Patate, 70-100 g di Verdure (Basilico, Carote, Piselli, Olive) 20-25 g di Latte parz. screm., 8-10 g di Parmigiano, 7-10 g di Olio extrav. d'oliva

Preparazione:

cuocere la pasta corta e condirla con il pesto di basilico. Grigliare il wurstel su una griglia da cucina dopo averlo tagliato a metà, nel senso della lunghezza, e preparare la purea di patate con il latte ed il parmigiano. Disporre nel piatto la pasta condita con il pesto e, servendosi di uno stampino, formare la parte superiore delle ali. Con l'aiuto di un sacchetto da pasticceria o di una siringa da dolci, formare la testa della farfalla e la parte inferiore delle ali utilizzando il purè di patate. Disporre il wurstel grigliato a formare il corpo, le olive intere denocciolate per l'estremità delle antenne ed i piselli e le carote per gli occhi e i fili delle antenne. Rifinire con qualche fiocco di purea, le carote e i piselli restanti.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	539	690
Glucidi (amido)(gr)	79 (61)	99 (76)
Proteine (gr)	17,9	22,5
Lipidi (gr)	19,6	25
Fibra (gr)	5,8	7,8

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!