

MARMOTTINE DI MONTAGNA



Piatto unico:
Risotto al Parmigiano, Polpette di Carne
Piselli e Purea di Carote

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

35-45 g di Carne di Manzo magro, 5-15 g di Burro, 40-50 g di Piselli, 65-75 g di Riso, 50-70 g di Carote, 15-20 g di Uovo, 10-12 g di Olio extrav. d'oliva, 8-10 g di Parmigiano, 10-15 g di Pangrattato, 10-20 g di Latte parz. screm.

Preparazione:

cuocere il risotto e condirlo con il burro (o l'olio) ed il parmigiano grattugiato. Preparare le polpette aggiungendo alla carne l'uovo, il pane grattugiato ed il latte, quindi cuocetele in padella con poco olio di oliva. Lessate i piselli e insaporiteli con il restante olio di oliva a crudo; lessate le carote e frullatele per ottenere una purea. Disponete il risotto sul piatto a formare le montagne ed i piselli alla base per il prato. Disponete le polpette sul prato e, con il purè di carote e l'aiuto di una bocchetta da pasticcere o una siringa da dolci, disegnate gli occhi sulle Marmotte (polpette) e le stelle nel cielo e guarnite con fantasia il piatto.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	479	591
Glucidi (amido)(gr)	67 (55)	82 (66)
Proteine (gr)	20,1	25,7
Lipidi (gr)	16,4	20,2
Fibra (gr)	5	6,5

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!