

## Insalata di spinaci, scampi e cetrioli

Il vostro bambino potrebbe preferire questa insalata scondita, o condita pochissimo. Se non avete gli scampi, usate degli avanzi di pollo cotto.

**30 g di foglie di spinaci freschi in busta, lavati**

**4 fette di cetriolo pelato**

**2-3 scampi grandi cotti**

**Condimento al limone cremoso (vedi a destra)**

**SUL FORNELLO:** Cuocete gli spinaci ancora bagnati in un pentolino con coperchio su fuoco medio per 2 minuti, mescolando, finché sono teneri. Scolate gli spinaci, lasciateli raffreddare e strizzateli dandogli una forma quadrata. Disponete le fette di cetriolo in un piatto formando un bel motivo. Sgusciate gli scampi, togliete le code, tagliateli a pezzetti e disponeteli sul cetriolo. Mettete gli spinaci accanto al cetriolo. Bagnate con il Condimento al limone cremoso (facoltativo).

**PER:** 1 porzione

**OGNI PORZIONE (senza Condimento al limone cremoso) CONTIENE:** 50,0 calorie; 0,5 g di grassi totali; 0,0 g di grassi saturi; 57,4 mg di colesterolo; 128,7 mg di sodio; 3,9 g di carboidrati; 1,8 g di fibre alimentari; 8,2 g di proteine; 49,0 mg di calcio; 1,7 mg di ferro; 1202,1 UI di vitamina A; e 7,3 mg di vitamina C.

## Condimento al limone cremoso

Questo è un condimento fantastico per qualsiasi insalata. Per prepararlo per tutta la famiglia, usate 230 g di yogurt, 4 cucchiaini di aceto e 2 cucchiaini di succo di limone.

**2 cucchiai (20 g) di yogurt bianco intero**

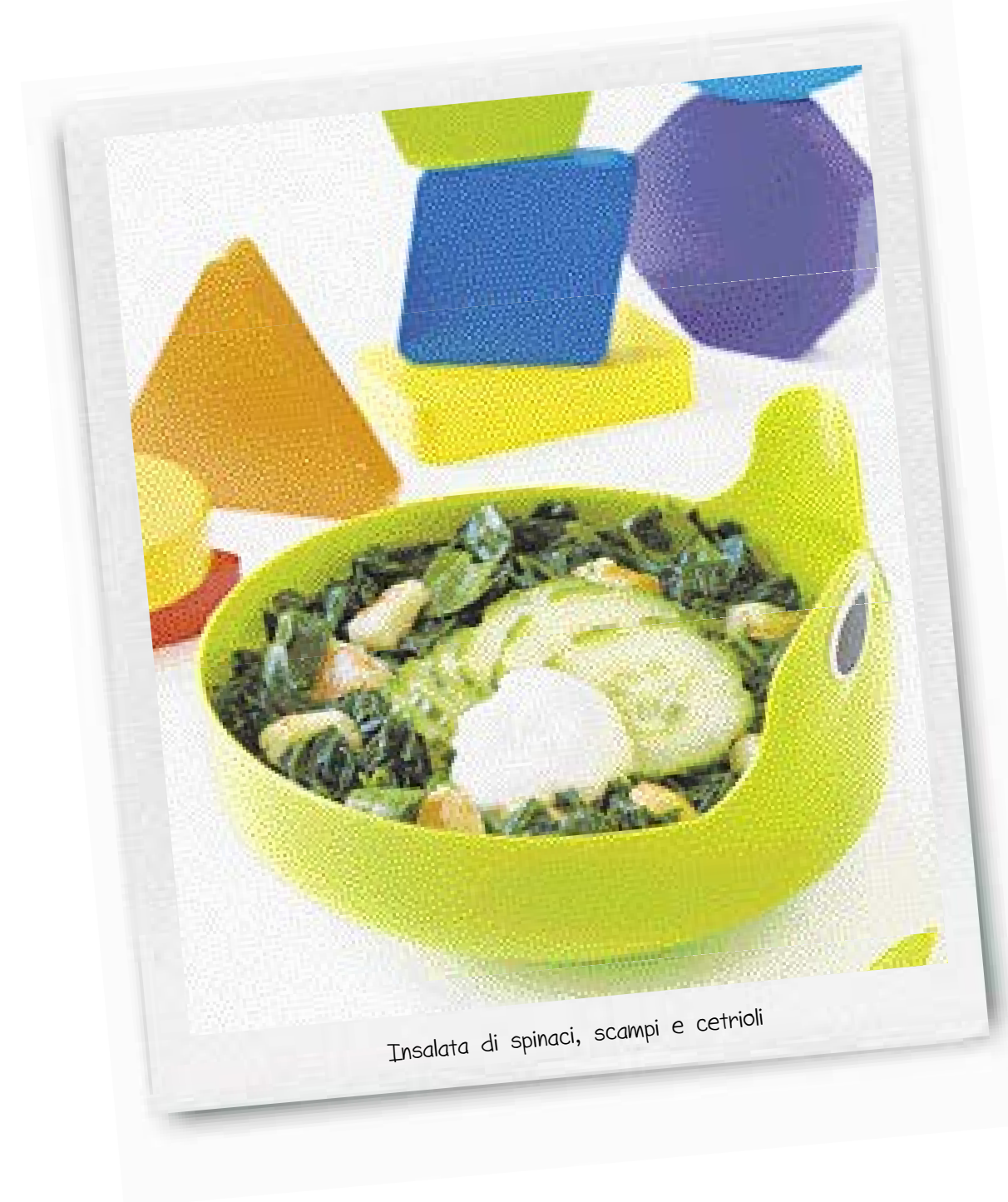
**1/2 cucchiaino di aceto di vino bianco**

**1/4 di cucchiaino di succo di limone**

Sbattete vigorosamente con la forchetta lo yogurt con l'aceto e il succo di limone.

**PER:** 1 porzione

**OGNI PORZIONE CONTIENE:** 19,6 calorie; 1,0 g di grassi totali; 0,6 g di grassi saturi; 4,0 mg di colesterolo; 14,1 mg di sodio; 1,8 g di carboidrati; 0,0 g di fibre alimentari; 1,1 g di proteine; 37,3 mg di calcio; 0,0 mg di ferro; 31,1 UI di vitamina A; e 1,9 mg di vitamina C.



Insalata di spinaci, scampi e cetrioli

## Lo strabiliante carciofo

Ormai i carciofi si trovano quasi tutto l'anno, ma la loro stagione è la primavera, quando sono più buoni e meno costosi. Cercateli di colore verde brillante e con le foglie ben serrate e senza segni.

### COME PREPARARLI

Prima di cuocere i carciofi:

1. Lavateli.
2. Staccate le foglie esterne in basso, verso il gambo, e scartatele.
3. Tagliate il gambo e scartatelo.
4. Tagliate le punte con la spina dal resto delle foglie, con le forbici, e tagliate il quarto superiore del carciofo. Scartate tutto.



### COME CUOCERLI

Cuocere i carciofi è molto semplice: basta seguire questi semplici passi.

**SUL FORNELLO:** Cuoceteli al vapore per 40-45 minuti, finché le foglie si staccano facilmente. Oppure metteteli in piedi in una casseruola con 7-8 cm di acqua. Mettete il coperchio e cuocete per 25-45 minuti, a seconda delle dimensioni. Rovesciateli per scolarli.

**AL MICROONDE:** Mettete un grande carciofo pulito a testa in giù in un contenitore per microonde da 1 l. Aggiungete 75 ml di acqua, coprite e cuocete al microonde a temperatura alta per 7 minuti. Lasciate riposare per 5 minuti. Quando saranno pronti le foglie si staccheranno facilmente.

### COME MANGIARLI

Il vostro bambino potrebbe trovare divertente il "rituale" per mangiare il carciofo. Staccate le foglie una alla volta, immergetene il fondo nell'olio d'oliva e passatela tra i denti per raschiare via la polpa morbida. Quando avrete staccato tutte le foglie, raschiate via e scartate la parte pelosa alla base. Il fondo, o cuore, è completamente commestibile e buonissimo.

Consiglio goloso: Intingoli per carciofi

Ecco vari intingoli che stanno bene con i carciofi:

- 60 g di maionese e 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 60 g di maionese e 1 cucchiaino di pesto
- 1 cucchiaio (15 g) di maionese, 2 cucchiaini (30 g) di panna acida o yogurt bianco e 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio (15 g) di maionese, 1 cucchiaino (15 g) di panna acida, 1/4 di cucchiaino di senape, 1/2 cucchiaino di ketchup e 1 cucchiaino (15 ml) di succo d'arancia fresco.

## Melanzane e salsa di yogurt

Le melanzane danno il meglio di sé nei mesi estivi. Sono un'importante fonte di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti. Servitele con del riso basmati, è un abbinamento davvero buono.

**1 cucchiaio (15 ml) di olio d'oliva**

**1 piccola melanzana (450 g circa)**

**un pizzico di sale**

**125 g di yogurt bianco**

**SUL FORNELLO:** Ungete una padella con un po' di olio d'oliva e scaldate su fuoco medio. Tagliate la melanzana a fette di 12 mm circa. Cospargetele con un po' di sale e spennellatele su entrambi i lati con l'olio d'oliva. Mettete le fette di melanzana nella padella e cuocetele per 10 minuti, finché sono scure. Giratele e cuocetele allo stesso modo dall'altra parte. Lasciatele raffreddare e sbucciatele. Scaldate lo yogurt su fuoco basso e versatelo sulle melanzane.

**PER:** 8 porzioni, 1 fetta ciascuno

**OGNI PORZIONE CONTIENE:** 38,7 calorie; 2,4 g di grassi totali; 0,6 g di grassi saturi; 2,0 mg di colesterolo; 8,2 mg di sodio; 4,0 g di carboidrati; 1,9 g di fibre alimentari; 1,1 g di proteine; 23,7 mg di calcio; 0,1 mg di ferro; 30,5 UI di vitamina A; e 1,3 mg di vitamina C.



## Zuppa di broccoli con emmental

Servite questa zuppa con pane integrale e una pera matura lavata e privata del torsolo a fettine.

**2 cucchiai (30 ml) di olio d'oliva**

**1 cipolla piccola**

**1 porro, solo la parte bianca**

**1 cucchiaino di aglio tritato**

**2 patate piccole**

**450 g di broccoli**

**700 ml di brodo di pollo fatto in casa**

**350 ml di latte intero**

**60-120 g di emmental grattugiato**

**SUL FORNELLO:** Scaldate l'olio in una pentola capiente su fuoco basso. Pelate e tritate la cipolla e soffriggetela per 5 minuti. Pulite il porro e affettatelo, mettetelo in pentola insieme all'aglio e continuate a soffriggere per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lavate, pelate e tagliate a dadini le patate. Lavate il broccolo e tagliatelo a pezzetti. Mettete in pentola le patate, il broccolo e il brodo. Coprite e lasciate sobbollire per 30 minuti o finché le verdure sono morbide. Lasciate raffreddare un poco e poi frullate la zuppa (lasciandola più o meno liquida, come preferite) in due volte. Se la volete più liquida, aggiungete un po' di latte. Rimettete la zuppa in pentola, aggiungete il latte e riscaldatela su fuoco dolce. Unite il formaggio e mescolate finché è sciolto.

**PER:** 6 porzioni, 235 ml ciascuna

**OGNI PORZIONE CONTIENE:** 155,1 calorie; 5,9 g di grassi totali; 1,4 g di grassi saturi; 8,1 mg di colesterolo; 450,4 mg di sodio; 15,4 g di carboidrati; 3,1 g di fibre alimentari; 7,6 g di proteine; 65,5 mg di calcio; 0,4 mg di ferro; 199,0 UI di vitamina A; e 31,4 mg di vitamina C.

## Pesto per piccoli perfetto

Questa è la ricetta per una miniporzione di pesto. Potete raddoppiare o triplicare le dosi. Il pesto si congela senza problemi ed è uno dei condimenti per la pasta più amati.

**20 g abbondanti di basilico fresco**

**1 cucchiaino di aglio fresco tritato**

**1 cucchiaio (10 g) di pinoli**

**3 cucchiari (45 ml) di olio d'oliva**

**1 cucchiaio colmo (7 g) di parmigiano o pecorino romano grattugiato**

Lavate e asciugate il basilico e mettetelo nel frullatore con l'aglio e i pinoli. Frullatelo fino a ottenere una pasta grossolana. Aggiungete l'olio d'oliva, a filo, e frullate finché tutti gli ingredienti sono ben amalgamati. Versate in una ciotola con una spatola e unite il formaggio.

**PER:** 4 porzioni, 2 cucchiari (15 g) ciascuna

**OGNI PORZIONE CONTIENE:** 131,9 calorie; 13,5 g di grassi totali; 2,4 g di grassi saturi; 1,9 mg di colesterolo; 33,9 mg di sodio; 0,9 g di carboidrati; 0,4 g di fibre alimentari; 1,5 g di proteine; 32,6 mg di calcio; 0,4 mg di ferro; 279,8 UI di vitamina A; e 1,0 mg di vitamina C.



## Pasta con broccoli "notte stellata"

Usando un formato di pasta piccolo questo piatto è perfetto per i bambini. Se non trovate le stelline, usate le letterine, le farfalle o le rotelle. I ditalini o i maccheroncini, invece, sono alternative valide alla pasta tipo tubetti.

**2 cucchiari (20 g) di stelline crude**

**235 ml di acqua**

**1 cucchiaio (7 g) di pasta corta tipo tubetti cruda**

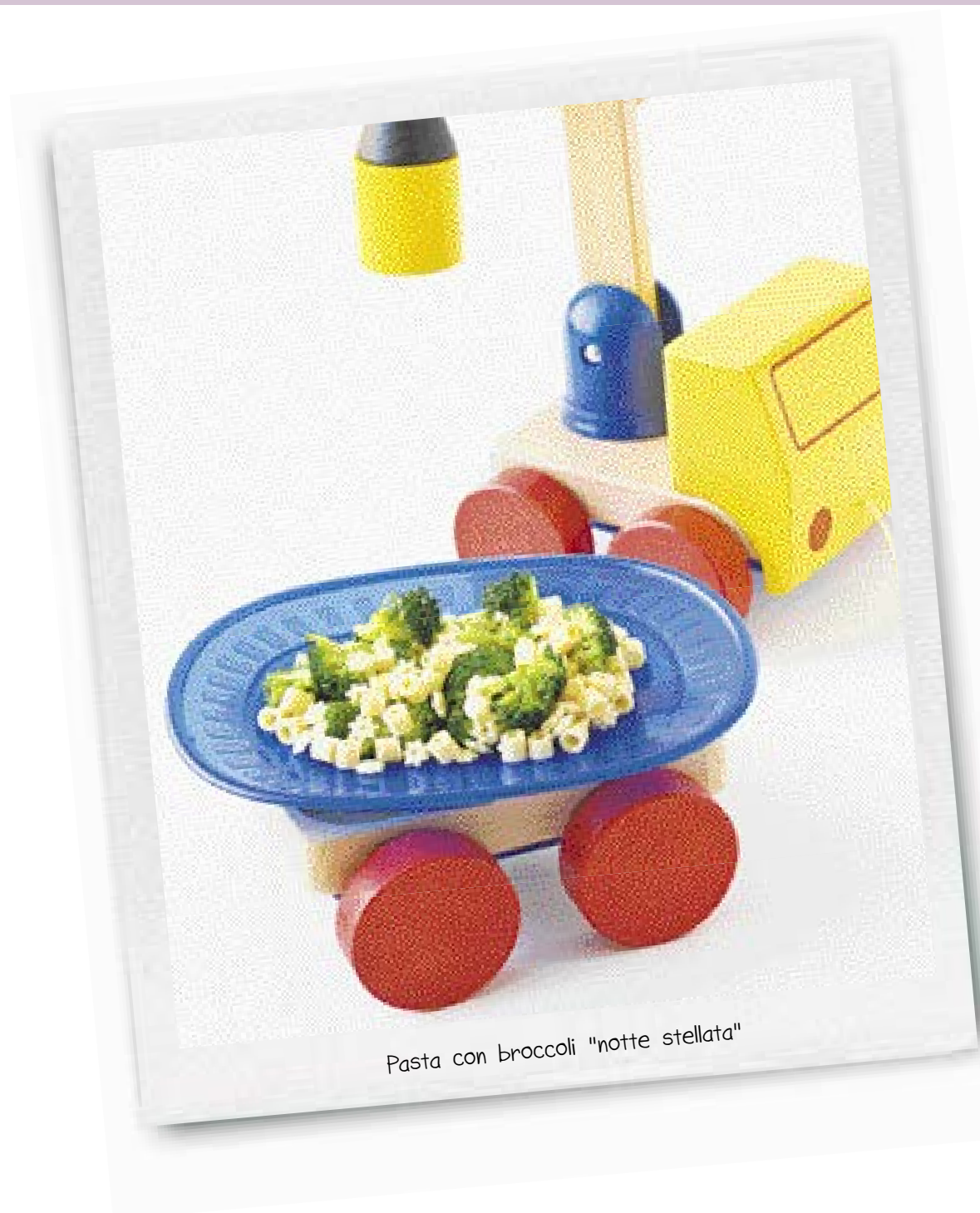
**3 o 4 cimette di broccolo**

**parmigiano o pecorino romano grattugiato, a piacere**

**SUL FORNELLO:** Cuocete i due tipi di pasta per 5 minuti nell'acqua bollente, aggiungete i broccoli e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la pasta è morbida e i broccoli sono cotti. Se la pasta si asciuga troppo aggiungete ancora un po' di acqua. Alla fine della cottura, l'acqua dovrebbe essere stata in gran parte assorbita dalla pasta. Versate la pasta e broccoli in un piatto o in una ciotola. Cospargete con il formaggio e lasciatela raffreddare un poco prima di servirla al vostro bimbo.

**PER:** 1 porzione, o 115 g

**OGNI PORZIONE CONTIENE:** 121,7 calorie; 0,7 g di grassi totali; 0,2 g di grassi saturi; 0,0 mg di colesterolo; 20,3 mg di sodio; 24,0 g di carboidrati; 2,4 g di fibre alimentari; 5,9 g di proteine; 67,0 mg di calcio; 2,2 mg di ferro; 1495,8 UI di vitamina A; e 11,5 mg di vitamina C.



Pasta con broccoli "notte stellata"