

Il menù natalizio di SafeFood4Children per i più piccoli

In attesa del giorno di Natale, il team di SafeFood4Children ha creato un menù adatto a tutti i bambini sia per quanto riguarda le proprietà nutrizionali che per l'aspetto della prevenzione del soffocamento.



Antipasto

40 gr di polenta
10 gr prosciutto
cotto
10 gr di crescenza

Tartine di polenta con crema di crescenza e prosciutto.

Fate la polenta, grigliatela e con delle formine per fare i biscotti, create una base sulla quale appoggerete una crema di crescenza con il prosciutto cotto precedentemente mixata.

Primo piatto

50 gr di tagliatelle
40 gr di zucchine
Olio q.b.

Tagliatelle con zucchine

Fate rosolare in una padella con dell'aglio e dell'olio delle zucchine tagliate in piccoli pezzi. Cuocete la pasta e unite le zucchine. Condite a piacere con sale, olio e pepe.

Contorno

1 Uovo
40 gr di carote
40 gr di fagiolini

Uovo in padella con carote e zucchine al vapore

Cuocete l'uovo in padella con un pò di olio o burro. Prendete una vaporiera e cuocete le zucchine e carote fino a quando risulteranno morbide. Servite in un piatto a piacere

Dessert

50 gr di yogurt greco
50 gr di banana
Miele q.b.

Yogurt greco con banana e miele

Aggiungere in una ciotola lo yogurt greco e il miele, mescolare. Con i rebbi di una forchetta riducete la polpa in purea. Mescolate e servite.



Ricordate di supervisionare i bambini al momento del pasto e cercate di ridurre i bocconi di cibo di grandezza non superiore ai 5 mm !

**BUON APPETITO E BUONE FESTE DA TUTTO IL TEAM DI
SAFEFOOD4CHILDREN!**