

## 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!**