Percorso svezzamento: la prima pappa!

La sana alimentazione si impara fin da piccoli

Conosciamo le nostra nuova collaboratrice, la blogger Elisa Cilento, e la prima tappa della sua rubrica dedicata alle ricette per lo svezzamento.

Oggi vi presentiamo una nuova collaboratrice del nostro blog: si tratta di **Elisa Cilento**, una mamma-blogger che ama il cibo buono e sano e adora cucinare utilizzando prodotti sani, locali e, se possibile, biologici.

Elisa ha applicato questi principi anche nel periodo dello svezzamento per far conoscere a sua figlia, Camilla, sapori nuovi e veri.

Per questo abbiamo scelto Elisa per un nuovo **percorso dedicato proprio allo svezzamento** con le ricette che Elisa ha preparato per sua figlia in questo periodo unico e speciale.

Incominciamo quindi con una pappa semplice a base di zucca pensata per i bimbi dai 6 mesi in su.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 20 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

300 ml di acqua
80 gr. di zucca
2 cucchiai di riso
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
30 gr. di ricotta vaccina (opzionale)

Procedimento

1. Pulire, lavare e tagliare a pezzetti non troppo piccoli la zucca. Sciacquare il riso sotto l'acqua fredda.
2. Mettere a bollire l'acqua e aggiungere il riso e la zucca. Far cuocere per circa 15/20 minuti. Togliere dall'acqua la zucca e scolare il riso conservando l'acqua di cottura.
3. Rimettere il riso nel pentolino e frullarlo con un robot a immersione, aggiungendo acqua di cottura, fino a formare una crema. Separatamente frullare anche la zucca.
4. Mischiare la crema di riso e il quantitativo di zucca che si desidera. Aggiungere l'olio e mescolare.
5. A scelta, si può aggiungere la ricotta con dell'acqua di cottura per renderla cremosa. Per i bambini più grandi aggiungere un pizzico di sale ed una grattugiata di parmigiano.

Elisa Cilento condivide la sua passione per i dolci sani, bio e km 0 sul suo blog: breakfastatlizzy.blogspot.it.