

## Polpettine di Pollo e Verdure

### Ingredienti:

- 200 g di carne di pollo tritata (o tacchino)
- 1 zucchina grattugiata
- 1 carota grattugiata
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo fresco tritato (facoltativo)

### Preparazione:

1. In una ciotola, unisci il pollo tritato, le verdure grattugiate, l'uovo, il pangrattato e l'olio.
2. Mescola bene fino a ottenere un impasto compatto. Se necessario, aggiungi un po' di pangrattato per regolare la consistenza.
3. Forma delle piccole polpettine e disponile su una teglia rivestita con carta da forno.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20-25 min. o fino a quando sono dorate e cotte all'interno.
5. Servi con un contorno di verdure cotte o purea di patate.

### Per il bambino:

Le polpettine sono facili da afferrare per le manine e perfette per stimolare l'autonomia nel mangiare.

## Crema di Verdure e Legumi

### Ingredienti:

- 1 patata media
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1/2 tazza di lenticchie rosse (già cotte)
- Brodo vegetale senza sale q.b.
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

### Preparazione:

1. Pela e taglia a pezzetti le verdure e mettile in una pentola con il brodo vegetale.
2. Cuoci per circa 20 minuti o fino a quando le verdure sono morbide.
3. Aggiungi le lenticchie rosse cotte e frulla il tutto fino a ottenere una crema morbida.
4. Aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva per renderla più cremosa e servila tiepida.

### Per il bambino:

La consistenza della crema è perfetta per i più piccoli, che possono iniziare a esplorare cibi morbidi e nutrienti.

## Polenta con Purea di Zucca e Formaggio

### Ingredienti:

- 100 g di farina di mais (per polenta)
- 300 ml di acqua
- 1 piccola zucca (circa 300 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 30 g di formaggio grattugiato (parmigiano o formaggio fresco)

### Preparazione:

1. Prepara la polenta cuocendo la farina di mais in acqua bollente per circa 15-20 minuti, mescolando continuamente per evitare grumi.
2. Nel frattempo, cuoci la zucca tagliata a cubetti in poca acqua fino a quando diventa morbida (circa 15 minuti) e schiaccia con una forchetta o frullala.
3. Quando la polenta è pronta, aggiungi l'olio d'oliva e il formaggio grattugiato, mescolando bene.
4. Servi la polenta con un cucchiaino di purea di zucca sopra, oppure mescolata direttamente alla polenta.

### Per il bambino:

Le polpettine sono facili da afferrare per le manine e perfette per stimolare l'autonomia nel mangiare.

## Mini Hamburger di Manzo con Verdure

### Ingredienti:

- 200 g di carne di manzo macinata
- 1/2 cipolla tritata finemente
- 1 carota grattugiata
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika dolce (opzionale)
- Panini integrali per hamburger (facoltativo)

### Preparazione:

- In una ciotola, mescola la carne macinata con la cipolla, la carota grattugiata, l'olio e la paprika.
- Forma delle piccole polpette e appiattiscile per ottenere delle mini-hamburger.
- Cuoci gli hamburger in una padella antiaderente con un filo d'olio, per circa 3-4 minuti per lato, finché non sono ben cotti.
- Se desideri, servi gli hamburger con panini integrali e aggiungi delle foglie di lattuga, pomodoro o altro.

### Per il bambino:

Puoi servire gli hamburger senza pane, tagliandoli in piccoli pezzi che il bambino può afferrare facilmente.

## Lasagne Vegetali con Verdure e Ricotta

### Ingredienti:

- 250 g di lasagne (senza uovo, adatte per bambini)
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 200 g di ricotta
- 500 ml di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Basilico fresco

### Preparazione:

1. Cuoci le lasagne secondo le istruzioni del pacchetto.
2. In una padella, soffriggi la zucchina e la melanzana tagliate a cubetti con un cucchiaio di olio fino a che non sono tenere.
3. In una teglia, alterna strati di lasagna, verdure cotte, passata di pomodoro e ricotta.
4. Completa con un po' di basilico fresco e cuoci in forno a 180°C per 20-25 minuti, fino a quando la superficie è dorata.
5. Lascia raffreddare prima di servire al bambino.

### Per il bambino:

Le lasagne sono un piatto perfetto per essere servito in piccoli pezzetti, stimolando l'indipendenza a tavola.

## Frutta al Forno con Cannella e Noci

### Ingredienti:

- 2 mele o pere
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaio di noci tritate (opzionale)

### Preparazione:

1. Sbuccia e taglia la frutta a fette spesse.
2. Disponi le fette in una teglia e cospargile con cannella e, se desideri, con noci tritate.
3. Cuoci in forno a 180°C per circa 15 minuti, fino a quando la frutta è morbida ma non disciolta.
4. Servi tiepida o fredda.

### Per il bambino:

La frutta al forno è un dolce naturale che può essere facilmente afferrato con le mani o mangiato con il cucchiaio.

### Suggerimenti Generali:

- Le ricette possono essere personalizzate con altre verdure o proteine in base ai gusti e alle necessità del bambino.
- Attenzione ad offrire cibi che siano facili da masticare e deglutire, specialmente se non ha ancora tutti i denti.
- Molte delle ricette proposte possono essere preparate in anticipo e conservate in frigorifero per qualche giorno, risparmiando tempo durante la settimana.