

IDEALE PER
I PICCOLI



BOCCONCINI DI SPINACI

1 KG DI SPINACI
RICCHI DI ACIDO FOLICO, CALCIO E FERRO



1 LESSARE GLI SPINACI
IN ACQUA SALATA

2 SCOLARLI PER BENE PER ELIMINARE
L'ACQUA IN ECCESSO



30 ML DI OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA

4 CUCCHIAI DI PARMIGIANO

3 RIPASSARLI IN PADELLA
CON L'OLIO E IL PARMIGIANO

4 AGGIUNGERE LE UOVA
E CUOCERLE INSIEME AGLI SPINACI



4 UOVA

FONTE DI FERRO, VITAMINA B12



5 COLLOCARE UNA CUCCHIATA DI QUESTO COMPOSTO
SU CIASCUNA DELLE FETTINE DI FORMAGGIO

8 FETTINE SOTTILI DI FORMAGGIO
TIPO EMMENTAL

6 ARROTOLARE A FORMARE
DEGLI INVOLTINI



7 DISPORLI SU DI UNA TEGLIA
RICOPERTA DA CARTA FORNO

8 COSPARGERE CON
I SEMI DI SESAMO



SEMI DI SESAMO Q.B.
RICCHI DI VITAMINA B6 E FOLATI



9 INFORNARE PER
2 MINUTI A 180 °C



10 SERVIRE ANCORA CALDI

CHE COSA SERVE:
PADELLA, TEGLIA E CARTA FORNO.