



Plasmon®

bio semplicemente

Le ricettine

MACCHERONCINI PRIMAVERA

VERDURE

Ingredienti



20 g di Pastina Maccheroncini BIO

Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Piselli BIO

Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO

Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 Porta a bollore un pentolino di acqua senza sale. Quando bolle versa 20 g di **Maccheroncini BIO** e lascia cuocere.
- 2 Nel frattempo, dedicati al condimento della pastina. In una ciotolina stempera metà vasetto di **Omogeneizzato di Piselli BIO** e metà vasetto di **Omogeneizzato di Verdurine Miste BIO** con 1-2 cucchiaini di acqua di cottura. Mescola fino a che noncavrai ottenuto un condimento cremoso.
- 3 Trascorsi 4-5 minuti la pastina sarà cotta, quindi scolala e trasferiscila nel piattino del tuo bimbo.
- 4 Unisci alla pastina il condimento e mescola. Infine, aggiungi un cucchiaino di **Olio Extravergine Di Oliva Plasmon** (5 g) e la pappa è pronta!

**Da 6
mesi**



LA PAPPA TACCHINO E VERDURE

TACCHINO
E VERDURE

Ingredienti



- 20 g di Crema di Cereali di Avena e Orzo BIO
- Un vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO
- Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Tacchino BIO
- Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 In un pentolino ottieni un brodo diluendo metà vasetto (40 g) di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO con 125 ml di acqua. Mescola bene.
- 2 Aggiungi al brodo 20 g di Crema di Cereali e scioglila bene con l'aiuto di una frusta. Apri l'Omogeneizzato di Tacchino BIO e versane metà vasetto (40 g) nella Crema.
- 3 Poi incorpora i restanti 40 g di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO. Riscalda tutto a fuoco dolce per qualche minuto continuando a mescolare con la frusta.
- 4 Impiatta infine la pappa e condiscila con un cucchiaino di Olio Extravergine di Oliva Plasmon (5 g).

**Da 6
mesi**



LA PAPPA POLLO E VERDURE

POLLO E
VERDURE

Ingredienti



- 20 g di Crema di Cereali di Farro e Grano BIO
- Un vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO
- Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Pollo BIO
- Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 In un pentolino ottieni un brodo diluendo metà vasetto (40 g) di Omogeneizzato BIO di Verdure Miste con 125 ml di acqua. Mescola bene.
- 2 Aggiungi al brodo 20 g di Crema di Cereali e scioglila bene con l'aiuto di una frusta. Apri l'Omogeneizzato di Pollo BIO e versane metà vasetto (40 g) nella Crema.
- 3 Poi incorpora i restanti 40 g di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO. Riscalda tutto a fuoco dolce per qualche minuto continuando a mescolare con la frusta.
- 4 Impiatta infine la pappa e condiscila con un cucchiaino di Olio Extravergine di Oliva Plasmon (5 g).

Da 6
mesi



PAPERELLE IN BRODO

TACCHINO
E VERDURE

Ingredienti



- 20 g di Pastina Paperelle BIO
- Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Tacchino BIO
- Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO
- Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 In un pentolino ottieni un brodo diluendo metà vasetto (40 g) di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO con 125 ml di acqua. Mescola bene.
- 2 Raggiunto il bollore, versa 20 g di Pastina Paperelle BIO e lascia cuocere per 8 minuti dentro il brodo. Quando la pasta sarà cotta avrai ottenuto una pastina in brodo che risulterà consistente e non troppo liquida.
- 3 Unisci mezzo vasetto di Omogeneizzato di Tacchino BIO mischiando fino a che non si sarà completamente sciolto. Infine, aggiungi al brodo con pastina e tacchino, mezzo vasetto di Omogeneizzato Verdurine Miste BIO.
- 4 Completa il piatto con un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon, verifica che non sia troppo calda e servi!

**Da 6
mesi**



POLPETTINE VEGETARIANE

VERDURE

Ingredienti



- 15 g di pangrattato
- 120 g di Omogeneizzato di Piselli BIO
- Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO
- Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 Crea l'impasto unendo mezzo vasetto di Omogeneizzato Verdure Miste BIO con 120 gr di Omogeneizzato di Piselli BIO e 15 g di pangrattato. Impasta con un cucchiaino e aggiungi un cucchiaino di Olio (5 g). Mescola il composto fino a che non avrai ottenuto un impasto liscio e omogeneo (se risulta troppo compatto puoi aggiungere 1 o 2 cucchiaini di acqua).
- 2 Lascia riposare l'impasto delle polpette in frigorifero per 20-30 minuti circa, affinché diventi più compatto.
- 3 Con le mani umide, posiziona un cucchiaino di impasto sul palmo della mano e con movimenti circolari dai forma a delle piccole polpette di circa 3 cm.
- 4 In padella riscalda 2 cucchiaini di acqua e 1 cucchiaino di olio a fuoco dolce e posiziona le polpette. Lascia cuocere col coperchio per 6-7 minuti girandole a metà cottura e aggiungendo 3-4 cucchiaini di acqua se si asciugano. **Servile!**

**Da 12
mesi**



POLPETTINE TACCHINO E PATATE DOLCI

TACCHINO
E VERDURE

Ingredienti



15 g di pangrattato

Mezzo vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO

120 g di Omogeneizzato di Tacchino e Patate Dolci BIO

Un cucchiaino di Olio Extravergine Di Oliva Plasmon

Procedimento



- 1 Crea l'impasto unendo mezzo vasetto di Omogeneizzato di Verdure Miste BIO con 120 g di Omogeneizzato Di Tacchino e Patate Dolci BIO e 15 g di pangrattato. Impasta con un cucchiaino e aggiungi un cucchiaino di Olio (5 g). Mescola il composto fino a che non avrai ottenuto un impasto liscio e omogeneo (se risulta troppo compatto puoi aggiungere 1 o 2 cucchiiai di acqua).
- 2 Lascia riposare l'impasto delle polpette in frigorifero per 20-30 minuti circa, affinché diventi più compatto.
- 3 Con le mani umide, posiziona un cucchiaino di impasto sul palmo della mano e con movimenti circolari dai forma a delle piccole polpette di circa 3 cm.
- 4 In padella riscalda 2 cucchiiai di acqua e 1 cucchiaino di olio a fuoco dolce e posiziona le polpette. Lascia cuocere col coperchio per 6-7 minuti girandole a metà cottura e aggiungendo 3-4 cucchiiai di acqua se si asciugano. **Servile!**

**Da 12
mesi**



PANCAKES PERA E MIRTILLO

FRUTTA

Ingredienti



15 g di farina 00

10 ml Latte di Crescita Nutri-Mune
12-36 mesi

Mezzo vasetto di Omogeneizzato
di Pera e Mirtilli BIO

1 pizzico di lievito istantaneo per dolci

Procedimento



- 1 Mescola gli ingredienti secchi. In una ciotola unisci 15 g di farina 00 assieme ad un pizzico di lievito istantaneo per dolci e mescolali con una frusta.
- 2 Inizia ad aggiungere gli ingredienti umidi. Versa 10 ml di Latte Crescita Nutri-Mune 12-36 mesi e aggiungi mezzo vasetto di Omogeneizzato Pera e Mirtilli BIO. Mescola fino ad ottenere una pastella densa e omogenea.
- 3 Ungi una padella utilizzando della carta assorbente unta d'olio e falla riscaldare per circa un minuto a fuoco medio.
- 4 Versa 1 cucchiaino di impasto nel centro della padella calda e lascia cuocere a fuoco basso. Continua la cottura fino a quando non compariranno delle bollicine, successivamente gira i pancakes sull'altro lato fin quando cominciano a prendere colore.

**Da 12
mesi**



