



le BUONE
Abitudini
DESPAR 
NORDEST

12 Ricette
per un anno
insieme!



SEMPLICI GESTI
GRANDI CAMBIAMENTI
OGNI GIORNO

Piatto Unico



Lo schema ideale della sana alimentazione!

Se diciamo Piatto Unico, pensi subito a un panino, a una pizza o a un'insalata con dentro di tutto un po'? Per noi, invece, "Piatto Unico" significa scegliere di organizzare in modo equilibrato i pasti di ogni giorno portando salute, gusto e varietà nell'alimentazione di tutta la famiglia!

Ingredienti: UNA TAVOLA BEN PREPARATA, GUSTO, FANTASIA, SALUTE E POI... AMICI E FAMIGLIA PER STARE INSIEME!

Procedimento:

- 1 CUCINA SEMPRE CON TANTE VERDURE DIVERSE E TRASFORMALE NELLE VERE PROTAGONISTE DI OGNI PASTO.
- 2 SCOPRI LA BONTÀ DEI CEREALI INTEGRALI E ABBINALI NELLA GIUSTA QUANTITÀ.
- 3 COMPLETA IL PIATTO CON PESCE, LEGUMI O ALTRI ALIMENTI FONTE DI PROTEINE.
- 4 CONDISI TUTTO CON FANTASIA: OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, FRUTTA A GUSCIO, SEMI OLEOSI O SPEZIE.
- 5 SIEDITI A TAVOLA CON IL SORRISO E MANGIA IN COMPAGNIA!



Buon appetito!

per una vita più buona, più sana!
QUALCHE
INFO IN PIÙ
SUL PIATTO UNICO

25% CEREALI INTEGRALI

Mangia diverse varietà di cereali integrali: pane, pasta e riso integrale. Evita i cereali raffinati.

25% PROTEINE SANE

Scegli pesce, pollame, uova, legumi e semi oleaginosi. Limita i formaggi e la carne rossa, evita salumi e insaccati.

35% VERDURA DI STAGIONE

Mangia verdura in quantità e ricordati di variare. Attenzione, le patate non sono considerate verdura!

15% FRUTTA DI STAGIONE

Prevedi nei tuoi pasti anche una porzione di frutta. Varia nei colori e segui la stagionalità!

grassi buoni: usa l'olio extra vergine di oliva per cucinare e condire, limita il burro!
acqua: bevi acqua, tè o caffè con poco o niente zucchero, evita succhi di frutta e bevande zuccherate!

fai movimento!

Gennaio



Torta di pere e frutta secca

Il buongiorno si vede dal mattino! Non rinunciare, allora, a questa torta golosa, perfetta per la colazione di tutta la famiglia. I suoi ingredienti speciali? Granella di nocciole e farina di mandorle, che contengono i preziosi acidi grassi omega3, e il miele, un ottimo sostituto dello zucchero, per dare al tuo corpo vitamine, proteine e tanti altri benefici!

Ingredienti (tortiera da 18/20 cm): 300 G DI GRANELLA DI NOCCIOLE, 120 G DI POLPA DI PERA GRATTOGIATA, 160 G DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO, 100 G DI FARINA INTEGRALE DI GRANO, 20 G DI FARINA DI MANDORLE, 20 G DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 8 G DI CREMORTARTARO O LIEVITO, 1 UOVO INTERO E 1 TUORLO.

Procedimento:

- 1 TOSTA LEGGERMENTE IN PADELLA LA GRANELLA DI NOCCIOLE.
- 2 AMALGAMA TUTTI GLI INGREDIENTI: LE NOCCIOLE APPENA TOSTATE, LE UOVA, LA POLPA DI PERA, IL MIELE DI ACACIA, L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, LA FARINA INTEGRALE E LA FARINA DI MANDORLE. AGGIUNGI PER ULTIMO IL CREMORTARTARO O IL LIEVITO PER DOLCI.
- 3 VERSA L'IMPASTO IN UNA TORTIERA DAI BORDI BASSI, LEGGERMENTE UNTA D'OLIO E INFORNA A 180°C PER 25/30 MINUTI!



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



ARANCIA



BROCCOLO



CARCIOFO



CAVOLOFIORE



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MANDARINO



MELA



PERA



RADICCHIO



SEDANO



SPINACIO

Febbraio



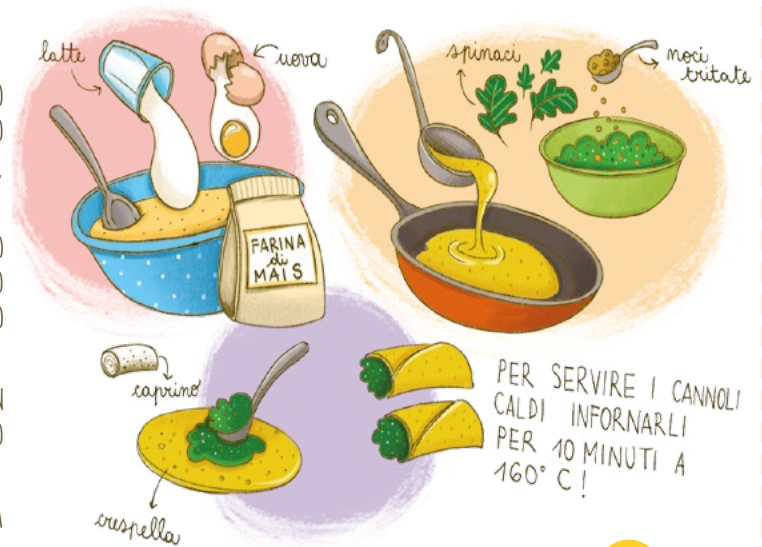
Cannoli di mais con spinaci, caprino e noci

Stai cercando l'idea giusta per un primo piatto con le verdure che piaccia anche ai tuoi bambini? L'hai trovata! Grazie alla farina di mais e alla farcitura ricca di spinaci freschi di stagione, caprino e noci, questi gustosi cannoli ti stupiranno per la loro leggerezza e bontà. Un vero pieno di energia senza l'"effetto pennichella" da fine pasto!

Ingredienti per 4 persone: 200 G DI FORMAGGIO CAPRINO MORBIDO, 130 G DI FARINA DI MAIS, 4 MANCIATE DI SPINACI FRESCHI, 3 CUCCHIAI DI NOCI SGUSCIATE, 2 UOVA FRESCHE MEDIE, 1 BICCHIERE DI LATTE FRESCO PARZIALMENTE SCREMATO, UN PIZZICO DI SALE.

Procedimento:

- 1 MESCOLA LA FARINA DI MAIS, LE UOVA, IL LATTE E UN PIZZICO DI SALE OTTENENDO COSÌ UN COMPOSTO SEMILIQUIDO: LASCIALO RIPOSARE IN FRIGORIFERO PER CIRCA UN'ORA. TRASCORSA UN'ORA, PRENDI IL COMPOSTO PER I CANNOLI E MESCOLA BENE.
- 2 SCALDA UNA PADELLA ANTIADERENTE E VERSA UN MESTOLO DI COMPOSTO DISTRIBUENDOLO SU TUTTA LA SUPERFICIE: DOPO QUALCHE MINUTO GIRA LA CREPPELLA E CUOCILA DALL'ALTRO LATO. CONTINUA FINO A TERMINARE IL COMPOSTO.
- 3 PULISCI E LAVA GLI SPINACI, POI SALTALI VELOCEMENTE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO, SALE E PEPE. PREPARA IL RIPIENO MESCOLANDO GLI SPINACI CON IL CAPRINO E LE NOCI TRITATE.
- 4 METTI DUE CUCCHIAI DI RIPIENO AL CENTRO DI OGNI CREPPELLA E ARROTOLALA.



PER SERVIRE I CANNOLI
CALDI INFORMARLI
PER 10 MINUTI A
160° C!

per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



ARANCIA



BROCCOLO



CARCIOFO



CAROTA



CAVOLOFIORE



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MANDARINO



MELA



PERA

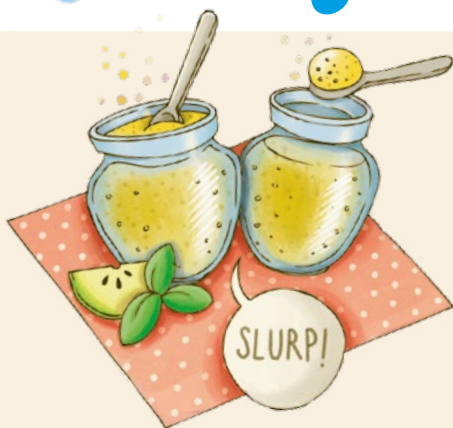


SEDANO



SPINACIO

Marzo



Bicchierini con purea di frutta e cereali integrali

Frutta fresca, cioccolato fondente e cereali integrali in fiocchi sono gli ingredienti di questa ricetta facilissima e veloce da preparare. Buonissima a colazione, a merenda, o per uno spuntino sano da portare a scuola! ...Cosa aspetti? Divertiti a realizzarla anche con l'aiuto dei più piccoli!

Ingredienti per 4 persone: 3 MELE BIOLOGICHE, 3 PERE BIOLOGICHE, 4 CUCCHIAI DI FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI, 1 CUCCHIAIO ABBONDANTE DI CIOCCOLATO FONDENTE (80%) IN SCAGLIE, 4 CUCCHIAINI DI SEMI DI GIRASOLE, IL SUCCO DI MEZZO LIMONE NON TRATTATO.

Procedimento:

- 1 LAVA BENE LE MELE E LE PERE, ASCIUGALE E POI GRATTOGLIALE SENZA TOGLIERE LA BUCCIA.
- 2 RIPONI IL COMPOSTO OTTENUTO IN UN RECIPIENTE, MESCOLA BENE E UNISCI POI IL SUCCO DI LIMONE. MESCOLA NUOVAMENTE E VERSA LA PUREA ALL'INTERNO DI QUATTRO BICCHIERI O PICCOLI VASETTI.
- 3 TERMINA LA COMPOSIZIONE DEI BICCHIERINI AGGIUNGENDO I FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI, IL CIOCCOLATO FONDENTE TRITATO E UNA MANCIATA DI SEMI DI GIRASOLE!



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA & FRUTTA
DEL MESE**



ASPARAGO



BROCCOLO



CARCIOFO



CAROTA



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MELA



PERA

Aprile



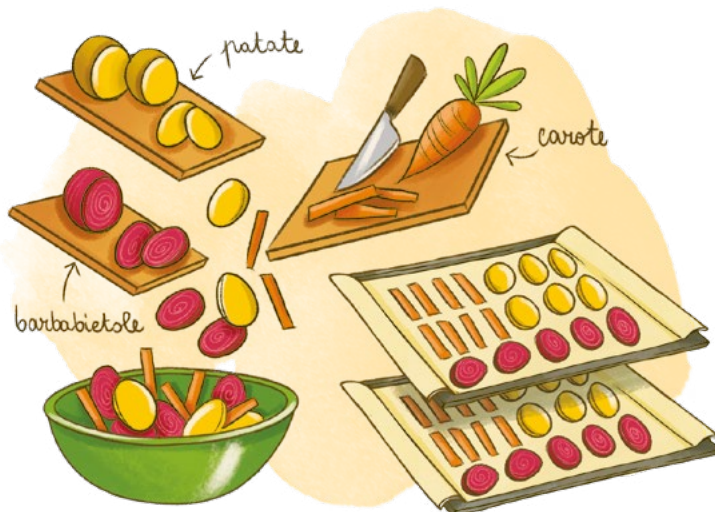
Gustose chips di verdure

Ecco, per te, una proposta alternativa alle patatine confezionate, immancabili sulle tavole delle feste di grandi e piccini! Un'idea sfiziosa, colorata, irresistibile e naturalmente sana per preparare qualcosa di diverso, stupire i tuoi ospiti e far mangiare la verdura anche ai bambini più diffidenti!

Ingredienti per 4 persone: 2 CAROTE, 2 BARBABIETOLE ROSSE, 1 PATATA, 2 CUCCHIAI DI AGHI DI ROSMARINO, 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 1 CUCCHIAIO DI GOMASIO.

Procedimento:

- 1 PELA LA PATATA, LE CAROTE E LE BARBABIETOLE. AFFETTA LE PATATE E LE BARBABIETOLE CON UNA MANDOLINA PER OTTENERE DELLE FETTE SOTTILI. TAGLIA LE CAROTE A METÀ E AFFETTALLE NEL SENSO DELLA LUNGHEZZA.
- 2 METTI TUTTE LE VERDURE IN UNA CIOTOLA, POI UNISCI IL ROSMARINO TRITATO FINEMENTE, IL GOMASIO E L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA. MESCOLA BENE IL TUTTO.
- 3 FODERA PIÙ TEGLIE CON LA CARTA DA FORNO E DISPONI LE FETTINE SENZA SOVRAPPORLE. INFORNA, SE POSSIBILE CON LA MODALITÀ VENTILATA, PER CIRCA 20 MINUTI A 150°C. ALTERNA DI TANTO IN TANTO LA POSIZIONE DELLE TEGLIE IN MANIERA DA EVITARE CHE LE VERDURE BRUCINO.



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



ASPARAGO



CARCIOFO



CAROTA



CILIEGIA



FRAGOLA



KIWI



LATTUGA



LIMONE



MELA



NESPOLA



RAVANELLO



RUCOLA

Maggio



Fragole fondenti con granella di nocciole

La primavera è la stagione di un frutto che piace proprio a tutti: le fragole! Concediti, allora, un piacere dolce ma sempre genuino e immergile nel cioccolato fondente 80%, cospargile con granella di nocciole e gustati questa ricetta veramente golosa, anzi, FRAGOLOSA!

Ingredienti per 4 persone: 100 G DI CIOCCOLATO FONDENTE 80%, 20 FRAGOLE (O ALTRA FRUTTA DI STAGIONE), GRANELLA DI NOCCIOLE O DI PISTACCHI.

Procedimento:

- 1 ROMPI IN PEZZI IL CIOCCOLATO FONDENTE, TRITALO FINEMENTE, POI METTILO A SCIOLGERE A BAGNOMARIA.
- 2 LAVA BENE LE FRAGOLE, ELIMINA I PICCIOLI E LE FOGLIE, IN MODO CHE STIANO IN PIEDI CAPOVOLTE. ASCINGALE BENE.
- 3 IMMERGI PER METÀ LE FRAGOLE NEL CIOCCOLATO FONDENTE SCIOLTO.
- 4 COSPARGI POI CON LA GRANELLA CHE HAI SCELTO E LASCIALE RAFFREDDARE IN FRIGORIFERO FINO A CHE IL CIOCCOLATO NON SARÀ INDURITO.
- 5 CONSERVA IN FRIGORIFERO FINO AL MOMENTO DI SERVIRE!



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



ASPARAGO



CAROTA



CIPOLLA



CILIEGIA



FRAGOLA



LATTUGA



LIMONE



NESPOLA



RAVANELLO



RUCOLA

Giugno



Orecchiette con tonno, zucchine e piselli

Piatto unico delicato, nutriente e dai sapori semplici, ma ricco di proprietà benefiche grazie al tonno (proteine animali e acidi grassi omega-3), alle zucchine (vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti) e ai piselli (proteine vegetali e fibre). I carboidrati della pasta, inoltre, danno ai tuoi figli il pieno di energia per tutte le attività del pomeriggio: correre, giocare e studiare!

Ingredienti per 4 persone: 300 G DI ORECCHIETTE DI GRANO DURO O INTEGRALI, 100 G DI PISELLI FRESCHI, 150 G DI FILETTI DI TONNO IN OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 3 ZUCCHINE, 1 SCALOGNO TRITATO, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE E PEPE.

Procedimento:

- 1 LAVA BENE LE ZUCCHINE, POI TAGLIALE A DADINI. LAVA E ASCIUGA BENE I PISELLI.
- 2 METTI A CUOCERE IN UNA PADELLA LE ZUCCHINE E I PISELLI, AGGIUNGI UN FILO DI OLIO, LO SCALOGNO TRITATO E UN PIZZICO DI SALE E PEPE. AGGIUNGI MEZZO BICCHIERE D'ACQUA E CUOCI FINO A CHE I PISELLI SARANNO MORBIDI.
- 3 CUOCI ANCHE LE ORECCHIETTE IN ABBONDANTE ACQUA SALATA, SCOLALE E CONDISCILE CON IL SUGO, POI AGGIUNGI IL TONNO BEN SGOCCIOLATO E MESCOLA BENE!



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CILIEGIA



CIPOLLA



FRAGOLA



MELANZANA



MELONE



PEPERONE



POMODORO

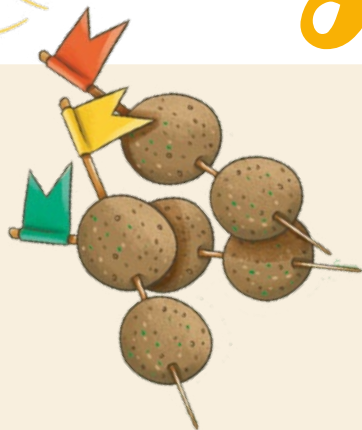


RAVANELLO



ZUCCHINA

Luglio



Polpettine di melanzane con farina di ceci e prezzemolo

La verdura è la vera protagonista a tavola! Scopri allora come, con la giusta combinazione di ingredienti e un metodo di cottura sano, anche le polpette diventano originali, nutrienti e sempre appetitose! Un finger-food con tante proprietà benefiche che stupirà grandi e piccini!

Ingredienti per 4 persone: 1 KG DI MELANZANE, 100 G DI PANE INTEGRALE RAFFERMO, 1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO FRESCO, 3 CUCCHIAI DI FARINA DI CECI, 5 CUCCHIAI DI PANGRATTATO INTEGRALE, 5 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, UN PIZZICO DI GOMASIO ALLE ERBE.

Procedimento:

- 1 TAGLIA A CUBETTI LE MELANZANE E CUOCILE A VAPORE FINCHÉ SARANNO MORBIDE. POI SCOLALE, STRIZZALE E METTILE IN UNA CIOTOLA.
- 2 METTI IL PANE RAFFERMO IN AMMOLLO CON UN PO' D'ACQUA, POI STRIZZALO BENE, SBRICIOLALO E AGGIUNGILO ALLE MELANZANE. AGGIUNGI AL COMPOSTO LA FARINA DI CECI, IL GOMASIO, IL PREZZEMOLO TRITATO E UN FILO D'OLIO.
- 3 FODERA UNA TEGLIA CON CARTA DA FORNO E UNGILA APPENA. FORMA DELLE PICCOLE POLPETTE, POI APPIATTISCE LEGGERMENTE, ROTOLALE NEL PANGRATTATO E APPOGGIALE SULLA TEGLIA.
- 4 INFORNA PER 20 MINUTI A 160°C, GIRANDO LE POLPETTE A METÀ COTTURA PER FARLE DORARE DA ENTRAMBI I LATI.



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA
& FRUTTA**
DEL MESE



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CIPOLLA



MELANZANA



MELONE



MORA



PEPERONE



PESCA



POMODORO



PRUGNA

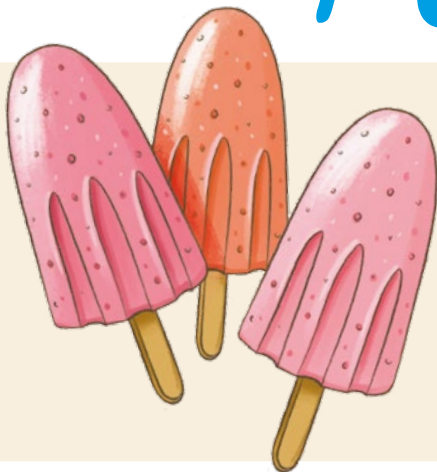


SUSINA



ZUCCHINA

Agosto



Ghiaccioli allo yogurt e frutta fresca

Che soddisfazione preparare con le nostre mani gli alimenti che ci piacciono di più. Se poi il risultato è sano e goloso, la felicità raddoppia! Ecco, allora, il segreto per fare dei freschissimi ghiaccioli con la frutta estiva; una merenda leggera e ricca di vitamine, per rinfrescare anche le giornate più afose.

Ingredienti per 6 persone: 250 G DI YOGURT BIANCO INTERO POSSIBILMENTE NON ZUCCHERATO, 150 G DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (AD ESEMPIO ANGURIA E PESCA), 1 CUCCHIAINO DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO.

Procedimento:

- 1 PER PREPARARE I TUOI GHIACCIOLI PUOI SCEGLIERE UNO O PIÙ TIPI DI FRUTTA DI STAGIONE. AD ESEMPIO, IN ESTATE, SCEGLI ANGURIA, MELONE, PESCA, ALBICOCCA, MORA, ...
- 2 LAVA E MONDA BENE LA FRUTTA CHE HAI SCELTO, POI TAGLIA LA A PEZZETTI E METTILA NEL FRULLATORE. FRULLA TUTTO PER DUE MINUTI, FINO A OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO.
- 3 UNISCI AL FRULLATO LO YOGURT BIANCO E UN CUCCHIAINO DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO. MESCOLA FINO A CHE GLI INGREDIENTI SARANNO BEN AMALGAMATI.
- 4 VERSA IL COMPOSTO NEGLI STAMPI DA GHIACCIOLO E RIPONILI IN FREEZER PER 3 ORE, FINO A QUANDO I GHIACCIOLI SI SARANNO INDURITI.



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CIPOLLA



FICO



MELANZANA



MELONE



MORA



PEPERONE



PESCA



POMODORO



PRUGNA



SUSINA



ZUCCHINA

Settembre



Sandwich golosi con burger di lenticchie

Hai mai fatto un sandwich con ...le lenticchie? Ecco perché ti consigliamo di provare: i legumi insieme ai cereali integrali danno al corpo le fibre e gli aminoacidi essenziali di cui ha bisogno per stare bene e crescere forte. Una ricetta speciale che piacerà a tutta la famiglia!

Ingredienti per 4 persone: 200 G DI LENTICCHIE, 4 PANINI INTEGRALI AL SESAMO, 2 CUCCHIAI DI PANGRATTATO, FOGLIE DI LATTUGA E POMODORO TAGLIATO A FETTE (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE A SCELTA), SENAPE, PREZZEMOLO, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SALE.

Procedimento:

- 1 METTI NEL MIXER LE LENTICCHIE INSIEME AL PREZZEMOLO, UN PIZZICO DI SALE, UN FILO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E FRULLA FINO A OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO.
- 2 AGGIUNGI IL PANGRATTATO E MESCOLA L'IMPASTO FINO A FARLO DIVENTARE MORBIDO MA LAVORABILE. FORMA DEI BURGER CON LE MANI CERCANDO DI MANTENERE LA STESSA LARGHEZZA DEI PANINI.
- 3 SCALDA UNA PIASTRA (O PADELLA ANTIADERENTE) E CUOCILI A FUOCO MEDIO PER 3/4 MINUTI PER LATO.
- 4 COMONI I SANDWICH CON I BURGER, E FARCISCILI CON VERDURE FRESCHE E UNA SPALMATA DI SENAPE!



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



BROCCOLO



CIPOLLA



FICO



MELA



MELAGRANA



MELANZANA



MORA



PERA



PRUGNA



SUSINA



UVA

Ottobre

RICETTA
DEL MESE!



Muffin al cioccolato per la festa di Halloween

Halloween, festa amatissima dai bambini, ormai è una tradizione anche da noi! La sera del 31 ottobre, chi non si ritrova fantasmini e super mostri alla porta, pronti a dire "dolcetto o scherzetto"? Anche nella notte delle streghe divertiti a stupire i tuoi piccoli ospiti con dei dolcetti sani, come questi golosissimi muffin!

Ingredienti per 4 persone: 200 G DI FARINA DI RISO, 100 G DI MIGLIO BOLLITO, 100 G DI BEVANDA DI RISO O DI MIGLIO, 70 G DI ZUCCHERO DI CANNA GREZZO, 40 G DI CIOCCOLATO FONDENTE (80%) A SCAGLIE, 30 G DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 1 CUCCHIAINO DI BICARBONATO, 1 UOVO, UN PIZZICO DI SALE.

Procedimento:

- 1 CUOCI IL MIGLIO E LASCIALO RAFFREDDARE.
- 2 METTI TUTTI GLI INGREDIENTI SECCHI (LA FARINA DI RISO, LO ZUCCHERO DI CANNA, IL CIOCCOLATO FONDENTE A SCAGLIE E UN PIZZICO DI SALE) IN UN'AMPIA CIOTOLA, POI AGGIUNGI ANCHE IL MIGLIO. MESCOLA BENE IL TUTTO.
- 3 AGGIUNGI L'UOVO, POI LA BEVANDA DI RISO (O DI MIGLIO) E INFINE IL BICARBONATO. MESCOLA NUOVAMENTE TUTTO IL COMPOSTO.
- 4 RIEMPI GLI STAMPINI FINO A TRE QUARTI E INFORNA A 180°C PER CIRCA 12 MINUTI.



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA**
DEL MESE



AGLIO



BROCCOLO



CACO



CASTAGNA



MELA



MELAGRANA



PERA



RADICCHIO



SEDANO



SPINACIO



UVA



ZUCCA

Novembre



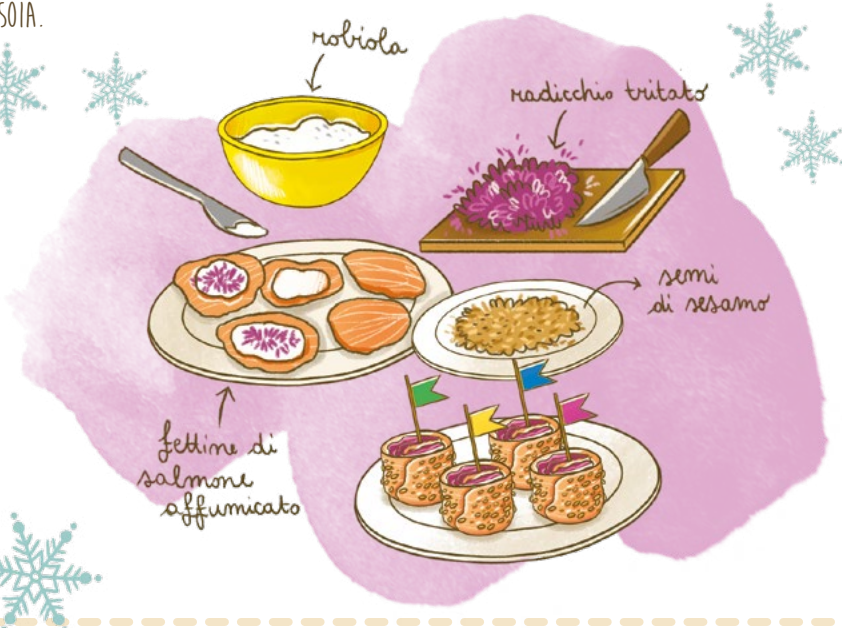
Involtini con salmone, radicchio e semi di sesamo

Ecco gli ingredienti speciali per un antipasto invernale: il salmone, ricco di preziosi acidi grassi omega-3; il radicchio, che contiene fibra e rallenta l'assorbimento dei grassi; la robiola e i semi di sesamo, ottime fonti vegetali di calcio! Buon appetito!

Ingredienti per 4 persone: 200 G DI SALMONE AFFUMICATO, 80 G DI ROBIOLA, 1 CESPO DI RADICCHIO VARIEGATO, 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI SESAMO, SALSA DI SOIA.

Procedimento:

- 1 DISPONI LE FETTINE DI SALMONE AFFUMICATO SU DI UN PIATTO STENDENDOLE BENE. SPALMA POI UN PO' DI ROBIOLA SU CIASCUNA FETTINA. LAVA E TAGLIA A PEZZETTI PICCOLI IL RADICCHIO.
- 2 ADAGIA POI UN CUCCHIAIO DEL TRITO DI RADICCHIO SOPRA LA ROBIOLA E ARROTOLA OGNI INVOLTINO SU SE STESSO.
- 3 METTI IN UN PIATTO DEI SEMI DI SESAMO, POI PASSA OGNI INVOLTINO SUI SEMI E SERVI CON QUALCHE GOCCIA DI SALSA DI SOIA PER INSAPORIRE.



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA**
DEL MESE



AGLIO



ARANCIA



BROCCOLO



CACIO



CASTAGNA



CAVOLO VERZA



LIMONE



MELA



MELAGRANA



PERA



RADICCHIO



SEDANO



SPINACIO



UVA



ZUCCA

Dicembre

RICETTA
DEL MESE!



Crumble di Natale con pere, cannella e zenzero

Ogni menù di Natale che si rispetti si chiude con un dolce degno di questo nome. Non occorrono preparazioni complicate o ingredienti costosi ma quei sapori ricchi e semplici capaci di ricreare in un attimo l'atmosfera natalizia. Non rinunciare, allora, a cannella e zenzero, due spezie profumate per scaldare il cuore di grandi e piccini nella notte più magica dell'anno!

Ingredienti per 4 persone: 500 G DI PERE BIOLOGICHE, 80 G DI FARINA INTEGRALE DI GRANO TENERO, 50 G DI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE, 6 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE, 4 NOCI, UNA MANCIATA DI NOCI TRITATE GROSSOLANAMENTE, CANNELLA A PIACERE, ZENZERO A PIACERE, 2 CUCCHIAI DI RUM (FACOLTATIVI).

Procedimento:

- 1 TAGLIA LE PERE A DADINI MANTENENDO LA BUCCIA. METTI POI UN PAIO DI CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI IN UNA PADELLA. AGGIUNGI LO ZENZERO, LA CANNELLA, LE PERE A DADINI E LE NOCI.
- 2 SFUMA CON IL RUM (FACOLTATIVO) E CUOCI PER 5 MINUTI MESCOLANDO BENE. UNGI DI OLIO QUATTRO COCOTTINE DA FORNO E TRASFERISCI UN PO' DI COMPOSTO DI PERE COTTE IN OGNUNA.
- 3 IN UNA TERRINA LAVORA LA FARINA GROSSOLANAMENTE CON L'OLIO E CON LO ZUCCHERO DI CANNA, FINO AD OTTENERE UN IMPASTO GRUMOSO E SABBIOSO.
- 4 COSPARGI LA SUPERFICIE DELLE COCOTTINE RIEMPIE DI PERE CON L'IMPASTO E CUOCI IN FORNO A 200° C PER CIRCA 20 MINUTI.



per una vita più buona, più sana!
**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



KIWI



LIMONE



MELA



PERA



AGLIO



ARANCIA



BROCCOLO



CACO



CAVOLEFIORRE



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



RADICCHIO



SEDANO



SPINACIO



ZUCCA



*per info e altre ricette
vieni a trovarci su*
WWW.LEBUONEABITUDINI.IT
WWW.CASADIVITA.IT