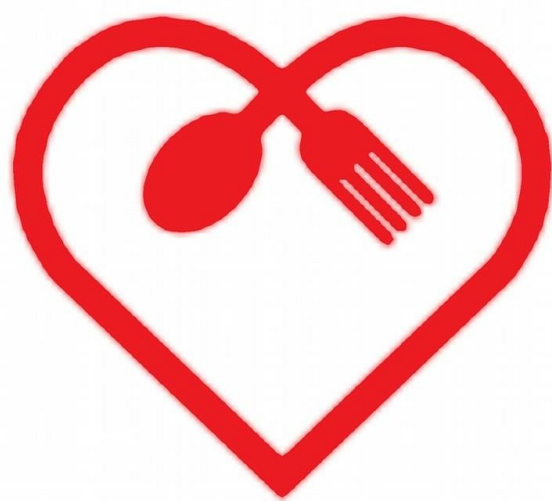


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto
Biologa Nutrizionista



 333 4415314

www.nutrizionerosannapinizzotto.com

**Io resto a
casa**

**Qualche idea per
trascorrere insieme il
tempo libero**

Libri da leggere

Film da vedere

Pulizie straordinarie

Ricette da gustare

La ricetta del giorno:

Pasta asparagi e ricotta

INGREDIENTI per 2 persone

- 160 gr di pasta
- 500 g di asparagi
- 200 gr di ricotta
- cipolla
- sale
- pepe
- olio

Fate cuocere gli asparagi in abbondante acqua bollente. Basteranno circa 10 minuti di cottura. Il consiglio è quello di non farli cuocere troppo per non farli sfaldare. Una volta cotti gli asparagi scolateli e raffreddateli subito con del ghiaccio per bloccarne la cottura. Questo preserverà un bel colore verde e li manterrà croccanti.

Una volta raffreddati, tagliate le punte e mettetele da parte. Tagliate la rimanente parte del gambo fino a che è ancora morbida. Mettetela nel mixer e aggiungete la ricotta, un pò d'olio, sale e pepe. Frullate il tutto. Assaggiate e, se necessario, regolate di sale. Controllate anche la consistenza, deve essere una sorta di besciamella, per cui se troppo densa, aggiungete un pò d'acqua fino a raggiungere la consistenza ottimale.

Fate un soffritto con la cipolla e aggiungete le punte degli asparagi tagliate in precedenza e fate insaporire rapidamente.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Una volta cotta, scolatela direttamente nella padella con le punte di asparago, aggiungete la ricotta e mantecate per bene.

Se necessario ammorbidite la pasta con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.

Prendete il piatto da portata e formate uno strato sul fondo uno strato di crema di asparagi, quindi con un cucchiaino mettete la pasta condita con ricotta e punte di asparago. Terminate con una spolverata di pepe.

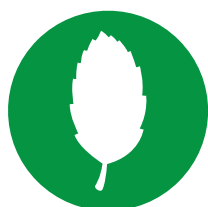


I consigli del Giorno

Lunedì 30 Marzo 2020



Cosa leggere: **VA DOVE TI
PORTA IL CUORE** di Susanna
Tamaro



Cosa vedere: **MIO PAPÀ** di
Giulio Base



Consiglio del giorno: 20
minuti di esercizio fisico

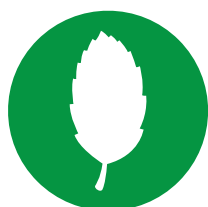


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: tisana zenzero e limone e pane integrale tostato con marmellata di arance



Spuntino e merenda: una spremuta d'arancia e 3-4 mandorle o 2 noci



Pranzo: pasta asparagi e ricotta (vedi ricetta)



Cena: frittata di carciofi (2 uova) al forno e contorno di bieta all'agro

