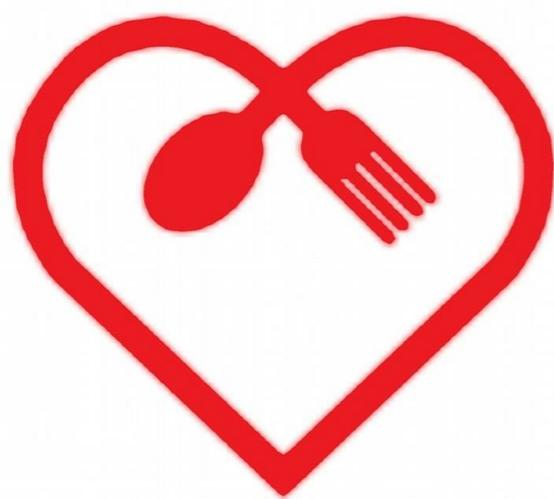


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

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

Frittata di ceci e cipolle (vegana)



La ricetta del giorno: Frittata di ceci

Ingredienti

- 250 g farina di ceci
- 500 g acqua
- 2 cucchiaini olio extra vergine
- una presa di sale
- olio di oliva per la cottura
- pepe

La ricetta passo passo

1. Mescolare in un boccale la farina di ceci, l'acqua e l'olio, se hai un frullatore ad immersione usalo. Sarà più veloce. Tieni l'emulsione almeno un'ora. (questo ne aumenta la digeribilità)
2. Aggiungi il sale e mescola. sbuccia le verdure che hai scelto di utilizzare e passale in padella per pochi minuti con un filo d'olio e una spolverata di sale. Toglile dalla padella e mettile su un piatto.
3. Aggiungi l'olio nella padella antiaderente da 20 cm e quando si sarà scaldato versa un quarto della crema di ceci. Se hai una padella più grande versane metà.
4. Metti sopra la frittata di ceci le verdure, abbassa il fuoco e lascia che si gonfi e che si cuocia bene. La maggior parte della cottura avverrà da questo lato. il tempo dipende un po' dalla grandezza della padella che stai utilizzando, io ho tenuto la frittata da questo lato per circa 5 minuti a fuoco basso.
5. Quando vedrai i bordi ben asciutti e il sopra della crema quasi del tutto rappreso, prendi un coperchio e gira la frittata dall'altra parte. aspetta uno, due minuti e poi togliila dal fuoco è servila calda.

I consigli del Giorno

Martedì 17 Marzo 2020



Cosa leggere:
**IL MAGICO POTERE DEL
RIORDINO** di Marie Kondo



Cosa vedere: **PLEASENTVILLE**
di Gary Ross



Pulizia del giorno: Riordino della credenza della cucina, controllo della scadenza dei prodotti e risistemazione dei cibi da conservare.

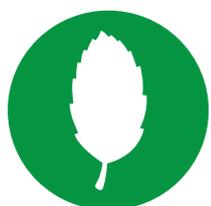


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: un bicchiere di latte di mandorla accompagnata da una fetta di pane alle noci con miele o marmellata di arance



Spuntino e merenda: spremuta d'arancia e frutta secca (noci o mandorle o nocciole)



Pranzo: Farfalle zucchini e salmone



Cena: frittata di ceci e cipolle con contorno di cavoletti di Bruxelles

