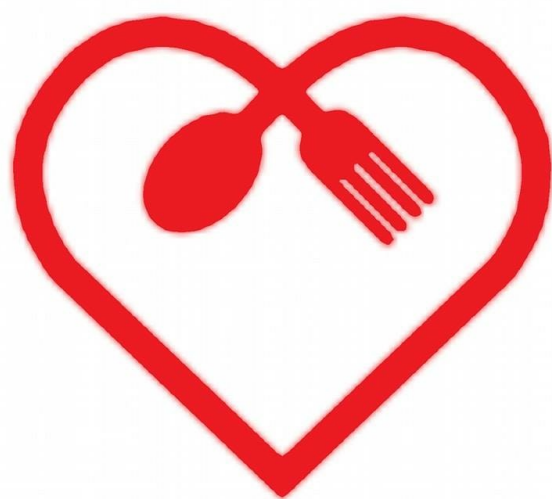


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto
Biologa Nutrizionista



 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

Panini *di cena*

La ricetta del giorno: panini di cena secondo la trazione siciliana

INGREDIENTI

1 kg Farina 00
200 g burro
200 g Zucchero
60 g Lievito Di Birra Fresco
mezzo cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiaini di semi di anice
3 chiodi di garofano macinati
mezzo cucchiaino di semi di finocchio
500 ml Acqua
Un tuorlo
Un cucchiaino di semi di sesamo

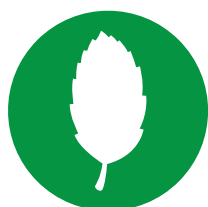
Per realizzare questa ricetta prendete un pò d'acqua e scaldatela leggermente in un pentolino. Scioglietevi il lievito di birra sbriciolato, mescolando bene. Versate la farina in una ciotola e disponetela a fontana. Aggiungete al centro lo zucchero, la cannella, i semi di anice, i semi di garofano, i semi di finocchio e il burro. Impastate aggiungendo poca acqua alla volta. Quando avrete ottenuto un composto liscio che si stacca dalle pareti, copritelo e fatelo lievitare in un luogo caldo ed asciutto fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo necessario riprendete l'impasto e dividetelo in panetti da circa 80 grammi ciascuno. Dategli la forma che preferite, poi adagiateli su una leccarda foderata di carta da forno e fateli lievitare coperti con un canovaccio per 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, preriscaldate il forno a 200 gradi. Versate il tuorlo in una ciotolina e sbattetelo con cucchiaino di latte: spennellate i panini, cospargeteli con i semi di sesamo e cuocete per circa 10 minuti. Quando saranno gonfi e dorati spegnete, fateli raffreddare e serviteli!

I consigli del Giorno

Mercoledì 12 Marzo



Cosa leggere:
PER DIECI MINUTI di Chiara
Gamberale



Cosa vedere: **DIECI INVERNI** di
Valerio Mieli



Pulizia del giorno: **LAVAGGIO
DELLE TENDE** a mano o in
lavatrice con detersivo e
bicarbonato.

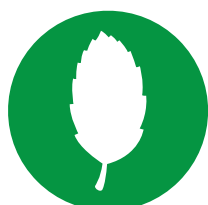


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: un cappuccino con latte parzialmente scremato e tre fette biscottate con miele



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



Pranzo: Risotto radicchio, noci e scaglie di parmigiano



Cena: straccetti di vitello accompagnati da un panino di cena (vedi ricetta) e bietina all'agro

