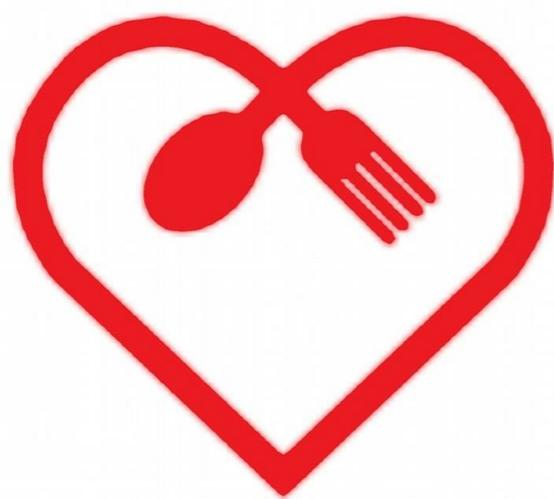


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*Biologa Nutrizionista*



 333 4415314

[www.nutrizionerosannapinizzotto.com](http://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**

---

# Bastoncini di pesce Homemade

[www.ogniricciounpasticcio.com](http://www.ogniricciounpasticcio.com)



## La ricetta del giorno: Bastoncini di pesce

### INGREDIENTI

- 3 filetti di merluzzo
- 2 albumi d'uovo (36 cal)
- 50 gr di pan grattato (210 cal)
- aglio granulare e prezzemolo tritato finemente
- sale q.b

I bastoncini findus hanno ben 212 Kcal per ogni 100 gr di prodotto, invece questa ricetta di bastoncini light ne hanno ben 90 Kcal.

- In una ciotola battiamo gli albumi e aggiungiamo un pizzico di sale e mettiamo da parte.
- In un altro piatto mettiamo il pangrattato e aggiungiamo il prezzemolo tritato e l'aglio granulare, mescoliamolo e mettiamo da parte anche questo.
- Procediamo a preparare i bastoncini ricavando da ogni filetto 4 bastoncini (la parte che scartate non buttatela ma utilizzatela per qualche altra ricetta. Magari per fare il ragù di pesce o grigliatelo velocemente e aggiungetela ad un'insalata mista).
- Una volta fatto questo, passiamo i bastoncini prima nell'albume e poi nel pangrattato.
- Ora poniamoli su una teglia del forno rivestita con carta forno e cuociamoli a 200° per 7-8 minuti o fino a quando vediamo la doratura da entrambi i lati.
- Se vedete che il colore dei bastoncini diventa troppo scuro abbassate la temperatura a 180°.
- Quando sono cotti sforniamoli e serviamo con contorno di insalate o di verdure grigliate.

# I consigli del Giorno

Venerdì 20 Marzo 2020



Cosa leggere:  
**IL TEMPO E LA FELICITÀ** di  
Luciano De Crescenzo



Cosa vedere: **NON CI RESTA  
CHE PIANGERE** di M.Troisi e  
R. Benigni



Consiglio del giorno:  
Riordinare la libreria di casa  
per generi letterari (giallo,  
romanzo, etc.)

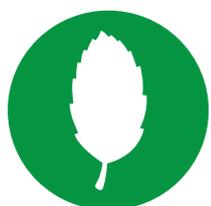


# Cosa mangio oggi?

## Il menù del giorno



Colazione: un bicchiere di latte di mandorla accompagnato da una fetta di pane di segale con marmellata di arance amare



Spuntino e merenda: spremuta d'arancia e frutta di stagione



Pranzo: Riso con piselli carote e zucchine



Cena: bastoncini di merluzzo fatti in casa accompagnati da scuola e limone (vedi ricetta)

