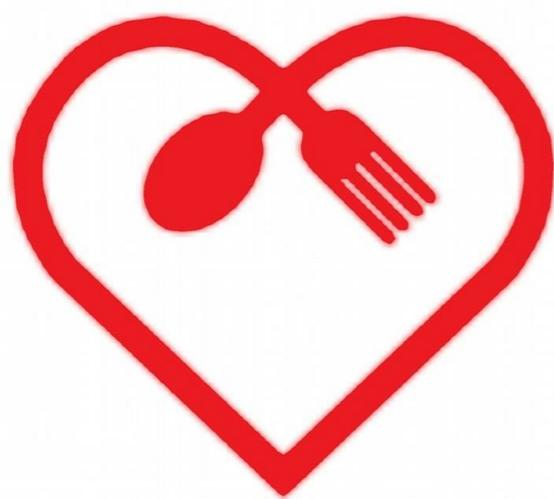


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*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**

---



## La ricetta del giorno: Uova alla contadina

INGREDIENTI per 4 persone

- 4 Uova (grandi)
- 300 g Passata Di Pomodoro (o salsa già pronta)
- 100 g Scamorza (Provola) (o mozzarella asciutta)
- q.b. Rosmarino
- q.b. Sale
- 1 pizzico Sale
- 1 pizzico Pepe Nero

Per preparare le **UOVA ALLA CONTADINA** spalmate, qualche cucchiaio di passata di pomodoro, su una pirofila da forno.

Insaporite con un filo di olio di oliva. Successivamente, sgusciate le uova, uno alla volta, e adagiatele sullo strato di passata di pomodoro. E' importante che il tuorlo non si rompa. Insaporite le uova con un pizzico di pepe nero e di sale. A questo punto aggiungete intorno alle uova il resto della salsa, poi tagliate il formaggio a cubetti e sistematelo sulla salsa. Insaporite le uova alla contadina con qualche filo di rosmarino, in alternativa potete usare l'origano. Trasferire infine la pirofila nel forno precedentemente riscaldato e cuocete a 180 C per 20 minuti. Sfornate e servite subito caldo il piatto.

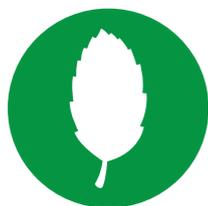
# I consigli del Giorno

Giovedì 26 Marzo 2020



Cosa leggere:

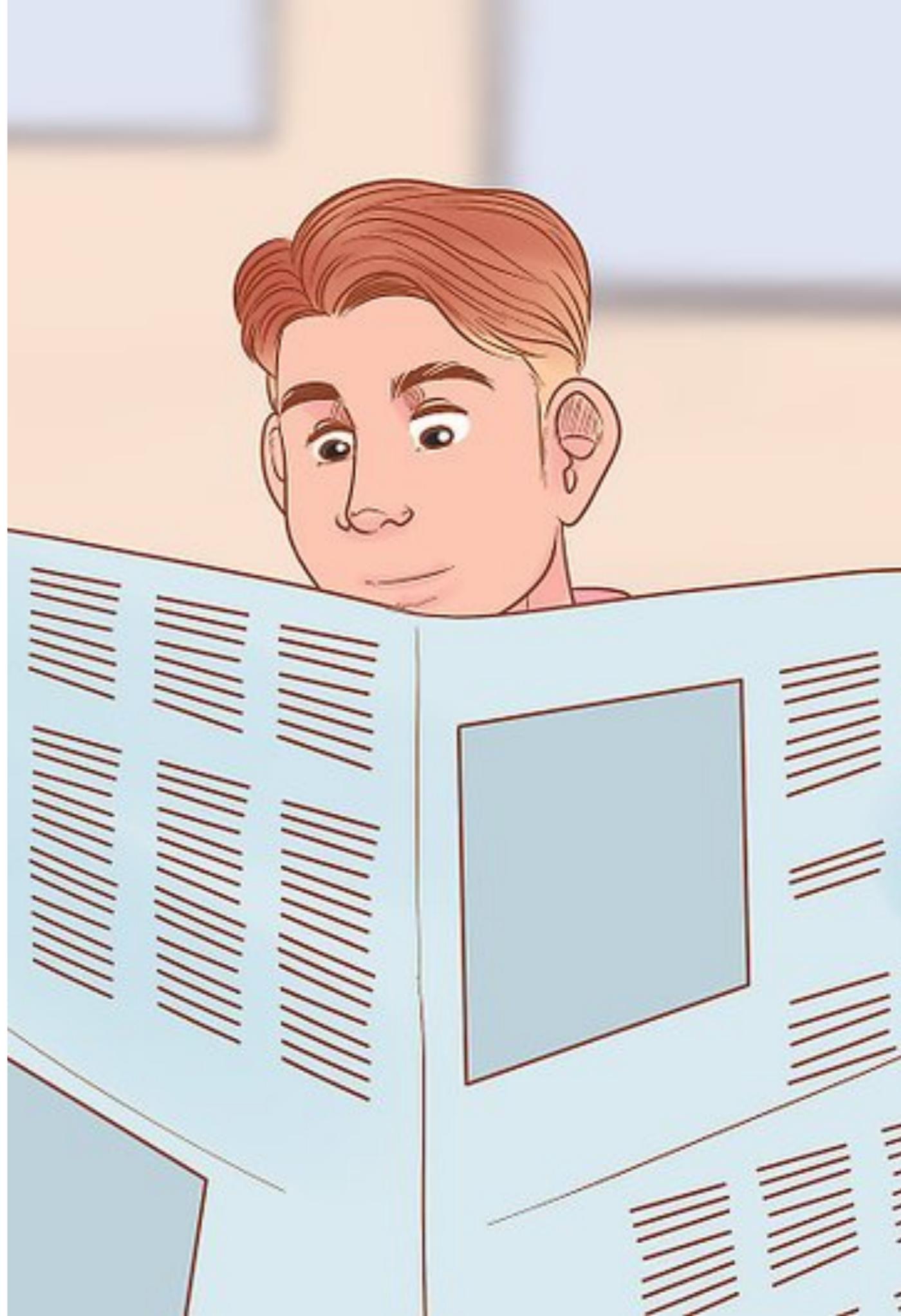
**DONNE CHE COMPRANO  
FIORI** di Vanessa Montfort



Cosa vedere: **LA PRIMA  
COSA BELLA** di Paolo Virzì



Consiglio del giorno: 20  
minuti di stretching (video)

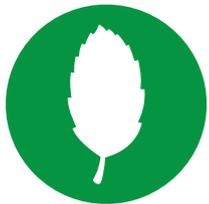


# Cosa mangio oggi?

## Il menù del giorno



**Colazione:** un spremuta d'arancia, 4 mandorle e 3 fette biscottate con miele



**Spuntino e merenda:** yogurt bianco con 2 noci e frutta di stagione



**Pranzo:** Riso con lenticchie



**Cena:** uova alla contadina (vedi ricetta) e contorno di asparagi all'agro

