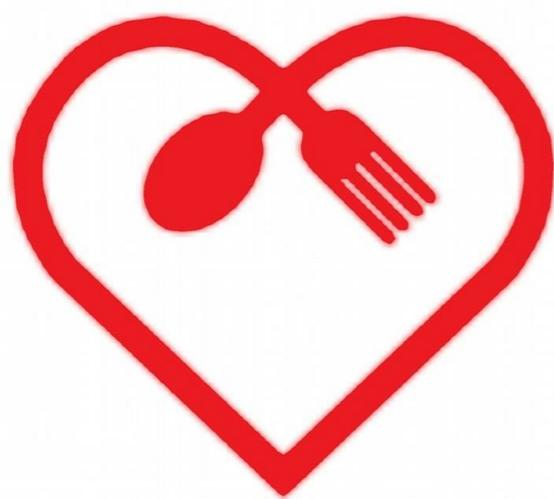


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*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 per coinvolgere i più piccoli: polpette di verdure al forno

### INGREDIENTI

- 2 carote
- 2 patate grandi
- 2 zucchine
- basilico fresco
- 2 uova
- pangrattato
- sale



Per realizzare le polpette di verdure al forno lavate molto bene le patate e mettele in una casseruola coperte di acqua. Portate a ebollizione e fatele cuocere finché saranno morbide. Lavate le zucchine e le carote e pelate queste ultime. Lessatele separatamente scolandole quando sono ancora sode. Sbucciate le patate e passatele allo schiacciapatate raccogliendo il tutto in una ciotola. Fatelo raffreddare. Spuntate le zucchine e le carote e tagliatele a dadini. Unite carote e zucchine alle patate, aggiungete il basilico tritato e aggiustate di sale. Impastate bene gli ingredienti per amalgamarli senza però schiacciare le verdure. Formate con il composto delle polpette grandi all'incirca come una noce e panatele passandole prima nell'uovo sbattuto poi nel pangrattato, disponendole infine su una teglia rivestita di carta forno. Cuocetele in forno caldo a 200° per circa 30 minuti e fatele dorare sotto al grill per ulteriori 5 minuti. Sfornatele e lasciatele assestare per qualche minuto. Trasferite le polpette di verdure su un piatto da portata, decoratele con qualche foglia di basilico e servitele tiepide.

# I consigli del Giorno

Mercoledì 11 Marzo 2020



Cosa leggere:  
**LE NOTTI BIANCHE** di  
Fedor Dostoevskij



Cosa vedere: **MIRACOLI DAL  
CIELO** della regia di Patricia  
Riggen



Pulizia del giorno: consiglio di  
pulire con acqua e aceto il  
**FRIGORIFERO**. Quando il  
ghiaccio si deposita sulle pareti  
il congelatore consuma di più e  
conserva meno.



# Cosa mangio oggi?

## Il menù del giorno



Colazione: una tazza di tè rosso accompagnata da una fetta di pane di segale con marmellata di arance



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



Pranzo: Fusilli cavolfiore alici e pangrattato



Cena: polpette di verdure (vedi ricetta sopra) e contorno di radicchio grigliato

