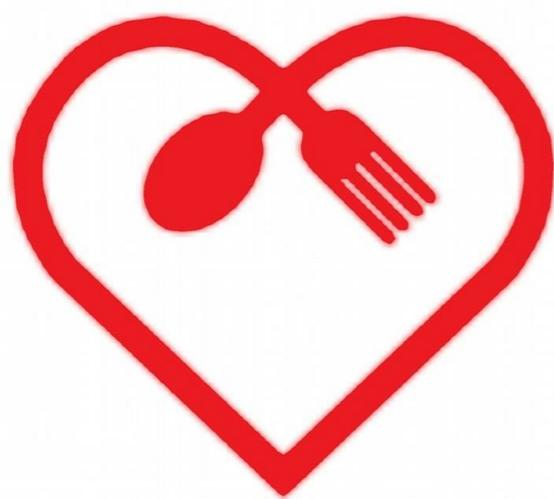


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*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: Zuppa di pesce

## INGREDIENTI per 4 persone

- 2 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva Classico
- 1 cipolla, pelata e tagliata finemente
- 1 finocchio, affettato sottilmente
- 2 spicchi di aglio, sminuzzato finemente
- 400 g di pomodori pelati a pezzi
- Un pizzico di zafferano
- La scorza di una piccola arancia
- 500 ml di brodo di pesce
- 250 g di vongole pulite
- 250 g di cozze fresche, pulite
- 4 filetti di pesce bianco carnoso come merluzzo o eglefino, privato della pelle e tagliato a pezzi
- 12 gamberoni con coda
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato grossolanamente

Scaldare l'olio di oliva in un'ampia casseruola dal fondo alto. Aggiungere la cipolla, il finocchio, l'aglio e cuocere per 5 minuti fino a farli appassire. Aggiungere i pomodori, lo zafferano, la scorza d'arancia e il brodo. Coprire e fare sobbollire per 30 minuti.

Aggiungere le vongole, le cozze, i pezzi di pesce e i gamberoni, coprire con il coperchio e cuocere per 4-5 minuti, fintanto che le conchiglie non si aprono e il pesce assume un colore opaco. Eliminare eventuali vongole e cozze che non si sono aperte.

Togliere dal fuoco e cospargere con prezzemolo. Servire accompagnando con insalata e pane tostato.



# I consigli del Giorno

Martedì 31 Marzo 2020



Cosa leggere: **ESERCIZI DI MEMORIA** di Andrea Camilleri



Cosa vedere: **IN TO THE WILD** di Sean Penn



Consiglio del giorno: 20 minuti di esercizio fisico

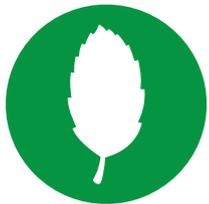


# Cosa mangio oggi?

## Il menù del giorno



Colazione: tisana zenzero e limone e pane integrale tostato con marmellata di arance



Spuntino e merenda: una spremuta d'arancia e 3-4 mandorle o 2 noci



Pranzo: farro pachino, funghi champignon, rucola e scaglie di parmigiano



Cena: zuppa di pesce (ricetta veloce in allegato)

