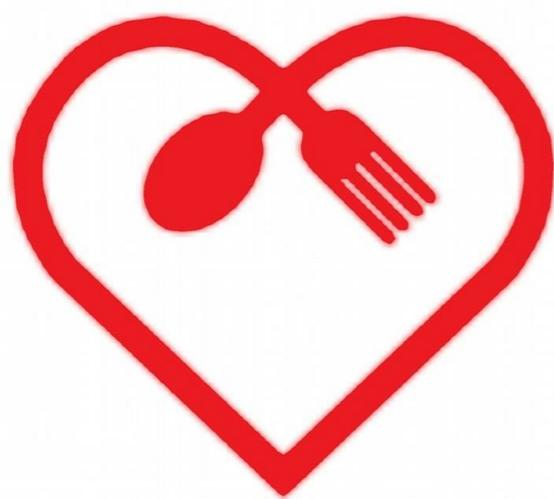


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

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



La ricetta del giorno: Spigola al forno con verdure

INGREDIENTI

- 2 spigola private da squame e interiora
- 3 patate medie a pasta gialla
- 1 peperone rosso o giallo
- 2 zucchine
- 2 cipolle rosse
- 150 gr di pomodori ciliegino
- 4 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olive taggiasche
- erbe aromatiche qb
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe nero qb

Accendete il forno a 180° C.

Pelate le patate e tagliatele a rondelle spesse mezzo centimetro. Pulite i peperoni e affettateli a listarelle, riducete a rondelle le zucchine e tagliate in 4 parti le cipolle rosse. Versate tutte le verdure appena preparate, i pomodorini lavati in una ciotola assieme a 2 spicchi d'aglio, salate, pepate e aggiungete 3 cucchiaini d'olio. Mescolate il tutto.

Sciacquate le spigole, asciugatele con della carta da cucina. Salate, pepate la pancia e riponete all'interno di ogni pesce uno spicchio d'aglio. Riponete le spigole in una teglia rivestita con la carta forno e adagiate le verdure attorno al pesce. salate e pepate la parte esterna del pesce, aggiungete le olive, le erbe aromatiche un ulteriore giro d'olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate il pesce. Cuocetelo così per 15 minuti, poi eliminate l'alluminio e proseguite la cottura per altri 25 – 30 fino a quando le verdure non saranno cotte.

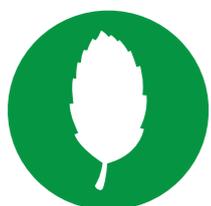
Estraete la spigola alle verdure dal forno e servite caldo.

I consigli del Giorno

Martedì 24 Marzo 2020



Cosa leggere:
OCEANO MARE di
Alessandro Baricco



Cosa vedere: **SE DIO VUOLE**
di Edoardo Falcone



Consiglio del giorno: 20
minuti di esercizio fisico
leggero (vedi il video)

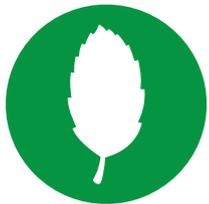


Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: un tazza di tè verde,
una fetta di pane con miele e 2
noci



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



Pranzo: linguine alle vongole



Cena: spigola al forno con
verdure e patate

