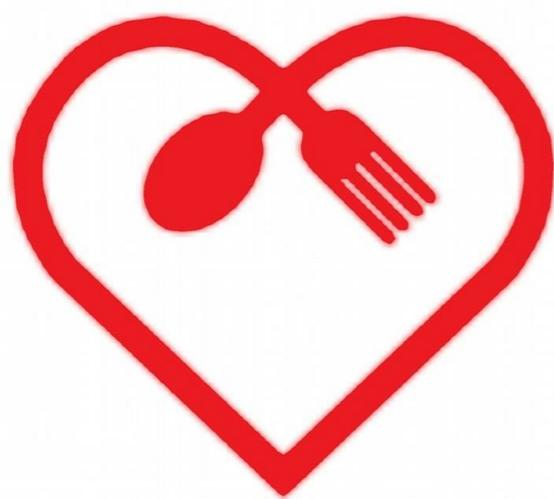


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

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: Pollo agli asparagi light

INGREDIENTI

- 600 – 800 gr di petto di pollo ruspante
- 500 gr di asparagi verdi
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini d'aceto balsamico
- un pizzico di mix di pepe (rosa, bianco, verde e nero) macinati
- semi di sesamo per decorare
- sale

Tagliate a dadini il petto di pollo, eliminando l'ossicino centrale e le parti dure o grasse. Mettetelo in una ciotolina e marinatelo per 20 – 30 minuti assieme a 2 cucchiaini d'olio, l'aceto balsamico, gli spicchi d'aglio schiacciati, un pizzico di sale e il mix di pepe macinato. Nel frattempo, tagliate l'estremità dura degli asparagi verdi. Poi tagliateli a fettine in modo obliquo. Portate a ebollizione dell'acqua leggermente salata e sbollentate gli asparagi per 2 minuti. Poi scolateli e sciacquateli sotto l'acqua corrente fredda per mantenerli di un bel colore verde vivo e leggermente croccanti.

Scaldate molto bene una padella antiaderente larga, o un wok e, senza aggiungere nessun condimento, versate il pollo assieme alla sua marinata. Fatelo saltare per almeno 8 minuti fino a quando non sarà bello dorato. Aggiungete gli asparagi e proseguite la cottura per altri 4 minuti. Spegnete il fuoco ed eliminate l'aglio.

Impiattate il pollo agli asparagi e cospargetelo con semi di sesamo. Servitelo subito.

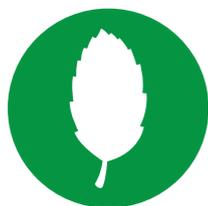
I consigli del Giorno

Lunedì 23 Marzo 2020



Cosa leggere:

**L'UOMO CHE CREDEVA DI
NON AVERE PIÙ TEMPO** di
Guillame Musso



Cosa vedere: **MOMENTI DI
TRASCURABILE FELICITÀ** di
Daniele Lucchetti



Consiglio del giorno: 30
minuti di esercizi fisici per le
gambe fa fare a casa

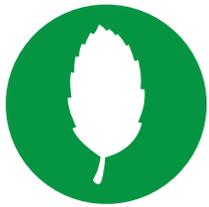


Cosa mangio oggi?

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: pasta e ceci con
rosmarino



Cena: pollo con gli asparagi e
contorno di cicoria all'agro
accompagnati dal pane tostato

