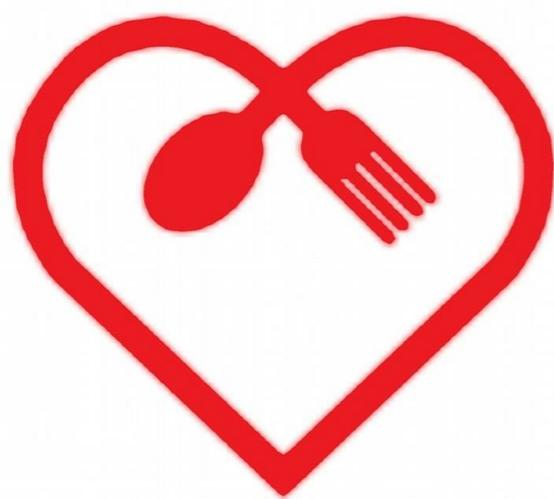


Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto

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: pane di farro (ricetta emiliana)

INGREDIENTI

300 g di farina 0

200g di farina di farro

100g di pasta madre (lievito)

10g di sale

250-300 ml di acqua

Mescolare i due tipi di farina e impastarli sulla spianatoia prima con la pasta madre e poi aggiungendo man mano l'acqua. Non è necessario aggiungerla tutta, ma quanto basta per rendere l'impasto compatto e liscio. Infine integrare anche il sale e completare l'impasto. Lasciar raddoppiare il volume del composto, quindi formare uno o più filoncini. Incidere qualche riga sulla superficie e lasciar lievitare ancora per un'altra ora prima di procedere con la cottura a 220C per 35 minuti.

I consigli del Giorno

Venerdì 13 Marzo 2020



Cosa leggere:
CIBO, EMOZIONI E RELAZIONI
di Laura Romano



Cosa vedere: **L'ORA LEGALE** di
Ficarra e Picone



Pulizia del giorno: Pulizia dei
vetri acqua e alcol, carta di
giornale e panno assorbente
(pelle di daino)



Cosa mangio oggi?

Il menù del giorno



Colazione: un cappuccino con latte parzialmente scremato e tre fette biscottate con miele



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



Pranzo: Spaghetti cavolfiore alici e pan grattato



Cena: orata all'acqua pazza accompagnata da cicoria all'agro e pane di farro(vedi ricetta)

