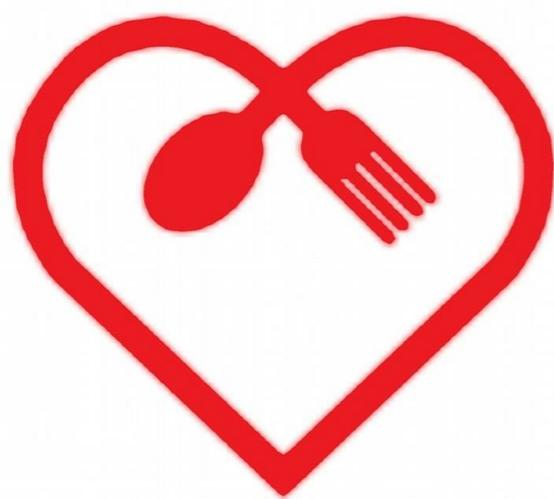


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*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: Tortino leggero di verdure

### INGREDIENTI

- Piselli 100 g
- Carota 1
- Aglio 1 spicchio
- Zucchine 2
- Pangrattato 1 cucchiaio
- Uova 4
- Curcuma 1/2 cucchiaino

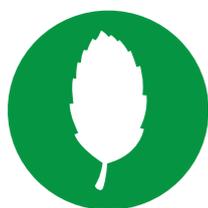
Rosolare l'aglio tritato e la cipolla ed una volta appassiti uniamo le zucchine a cubetti, la carota grattugiata, dado e piselli. Lasciamo cuocere per una decina di minuti unendovi eventualmente dell'acqua e quindi facciamo raffreddare. Nel frattempo sbattiamo le uova con sale, curcuma e pangrattato e una volta intiepidite le verdure uniamole mescolando bene versando il tutto in stampi di piccola/media dimensione in modo di creare quante tortine desideriamo. Inforniamole a 180° fino a doratura, circa 30 minuti, quindi serviamole tiepide

# I consigli del Giorno

Mercoledì 18 Marzo 2020



Cosa leggere:  
**OGNI COSA ALLA SUA  
STAGIONE** di Enzo Bianchi



Cosa vedere: **MINE  
VAGANTI** di Ferzan Özpetek



Consiglio del giorno: pulizia  
accurata del bagno -doccia,  
fuga e piastrelle-

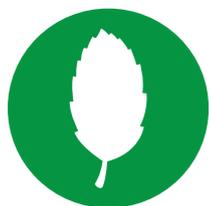


# Cosa mangio oggi?

## Il menù del giorno



Colazione: yogurt bianco noci  
avena e un cucchiaino di cacao  
amaro



Spuntino e merenda: pane di  
segale con prosciutto crudo  
sgrassato e frutta di stagione



Pranzo: Fusilli broccoli e  
zafferano con parmigiano



Cena: tortino light di verdure  
accompagnata da bietina  
all'agro.

