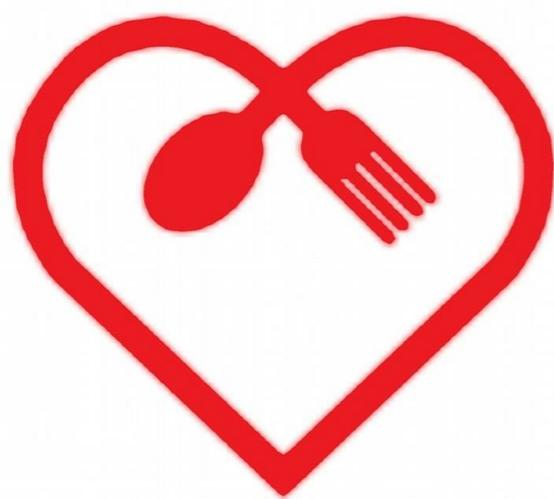


*Dott.ssa Rosa Giovanna Pinizzotto*

*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: Minestra di primavera

INGREDIENTI per 4 persone

- 200g di piselli freschi
  - 2 patate
  - 100g di pasta corta
  - 2 cucchiai di farina
  - 1 cipolla
  - 1l di brodo vegetale (no dado)
  - 2 cucchiai di olio
  - 50g di formaggio
  - Sale e pepe quanto basta

Pelare le patate e unirle all'olio. Al frullatore passare le patate, la cipolla tagliata sottile, 2 cucchiai di farina e lasciare imbiondire sempre mescolando con il cucchiaio di legno. A questo punto aggiungere tutto il brodo e far cuocere per mezz'ora continuando a mescolare. Unire poi al composto i piselli ben sgranati e lavati e parte dei baccelli puliti e liberati dai fil e poi passati al frullatore. Regolate il sale. Quando i piselli saranno cotti, buttate la pasta e portate a cottura, quindi unire anche il formaggio.

Spegnete il fuoco e coprite la pentola per una decina di minuti. Prima di servire mescolare bene.

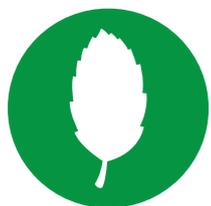
# I consigli del Giorno

Martedì 25 Marzo 2020



Cosa leggere:

**DONNE CHE COMPRANO  
FIORI** di Vanessa Montfort



Cosa vedere: **BEATA**

**IGNORANZA** di Massimiliano  
Bruno



Consiglio del giorno: 20  
minuti di camminata veloce  
in casa

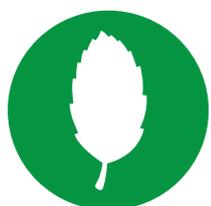


# Cosa mangio oggi?

## 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: minestra di primavera  
(vedi ricetta)



Cena: fagioli o cicerchie al  
pomodoro con sedano, carota,  
cipolla e pane tostato

