

34 Kcal

Proteine 0,7 gr

Grassi 0,2 gr

Carboidrati 8 gr

Zuccheri 8 gr

Fibre 1,6 gr

Il Mese delle Arance

GENNAIO



Lu 3 10 17 24 31

11 18 25

5 12 19 26

6 13 20 27

Ve 7 14 21 28

22 8 15 29

2 16 Do 9 23 30

Ciambellone all'arancia

400 gr farina 00

100 gr scorza d'arancia

1 bustina lievito istantaneo per dolci

4 uova

4 arance

250 gr zucchero 120 gr burro

d'arancia e spremere il succo. zucchero e le uova. **Impastare** con le fruste elettriche e unire il burro, il succo e la scorza 00 e il lievito istantaneo per dolci. Imburrare e **infarinare** uno stampo per ciambellone. minuti.

47 Kcal

Proteine 3,2 gr

Grassi 0,15 gr

Carboidrati 10,5 gr

Zuccheri 0,0 gr

Fibre 5,4 gr

Il Mese dei **Carciofi**



Lu

FEBBRAIO

7 14 21 28

Ma

1

2

3

3 15 22

Ме

9 16 23

Gi

10 17 24

Ve

11 18 25

Sa

5 12 19 26

Do

5 13 20 27

Carciofi alla romana

8 carciofi

50 gr prezzemolo

4 foglie menta

1 limone

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Tritare finemente con la mezzaluna il prezzemolo, le foglie di menta e lo spicchio di aglio. Versare in una ciotola e unire sale, olio extravergine di oliva e pepe. Mescolare. Pulire i carciofi e metterli a bagno in acqua e succo di limone. Riempire i carciofi con il trito aromatico e sistemarli con il gambo rivolto verso l'alto, in una pentola. Far cuocere, girandoli a metà cottura, per circa 40 minuti.



Valori nutrizionali (100 gr): 17 Kcal

Proteine 1,8 gr

Grassi 0,2 gr

Carboidrati 3,5 gr

Zuccheri 2,2 gr

Fibre 2,3 gr



Lu 7 14 21 28

Ma 1 8 15 22 29

Me 2 9 16 23 30

Gi 3 10 17 24 31

Ve 25 11 18

Sa 5 12 19 26

6 13 20 27 Do

Frittata agli agretti

6 uova

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Parmigiano grattugiato q.b.

1 mazzetto di agretti Pulire gli agretti, eliminando le radici e lavandoli. Lessarli in una padella con acqua bollente e salata per qualche minuto. In una ciotola sbattere le uova, aggiungere sale, pepe e una manciata abbondante di parmigiano grattugiato. Scolare gli agretti e aggiungerli al composto. In una pentola riscaldare dell'olio, aggiungere il composto di uova e agretti e cuocere per qualche minuto.

Il Mese

degli **Agretti**

28 Kcal

Proteine 0,9 gr

Grassi 0,0 gr

Carboidrati 5,3 gr

Zuccheri 5,3 gr

Fibre 1,6 gr

Il Mese delle **Fragole**





Lu	4	11	18	25

Ma 5 12 19 26

Me 6 13 20 27

Gi 7 14 21 28

Ve 1 8 15 22 29

Sa 2 9 16 23 30

Do 3 10 17 24

Crostata di Fragole

500 gr yogurt alla fragola

60 gr burro

300 gr biscotti

300 gr fragole

200 gr panna fresca liquida

80 ml acqua

8 gr gelatina

200 gr formaggio fresco spalmabile

Sbriciolare i biscotti e mescolarli col burro sciolto. Disporre il composto in uno stampo per dolci da 24 cm di diametro. Versare l'acqua in un pentolino e riscaldarla a fiamma bassa unendo la gelatina e lasciandola sciogliere. Lasciarla raffreddare. In una scodella frullare il formaggio unendo lo yogurt e la gelatina. A parte montare la panna. Versare il composto di vogurt nella crosta di biscotti e lasciarla raffreddare in frigo **per due ore**. Servire con la panna e le fragole affettate.

17 Kcal

Proteine 1,2 gr

Grassi 0,3 gr

Carboidrati 3,1 gr

Zuccheri 1,3 gr





Lu :

3

2 9 16 23 30

Ma

MAGGIO

10 17 24 31

Me

4 11 18 25

Gi

5 12 19 26

Ve

6 13 20 27

Sa

7 14 21 28

Do

8 15 22 29

Polpette di zucchine

100 gr pecorino
20 gr burro
50 gr farina 00
2 uova
70 gr pangrattato
2,5dl olio di semi
di arachidi

600 gr zucchine

Sale q.b. Pepe q.b. Pulire le zucchine. Metterle in una casseruola e lessarle in acqua bollente, leggermente salata, per circa 10 minuti. Sgocciolare le zucchine, tritarle e raccogliere il passato in una terrina. Aggiungere le uova, il formaggio, il burro, due cucchiai di pangrattato, sale e pepe. Mescolare il tutto, poi formare le polpette. Mescolare farina e pangrattato e passarci le polpette. Friggere in abbondante olio ben caldo.



GINGNO

Lu 6 13 20 27

Ma 7 14 21 28

Me 1 8 15 22 29

Gi 2 9 16 23 30

Ve 3 10 17 24

Sa 4 11 18 25

Do 5 12 19 26

Risotto alle ciliegie

350 gr riso carnaroli 100 gr burro

1/2 cipolla bianca

½ bottiglia di vino bianco

1,5 l brodo vegetale 400 gr ciliegie Sale q.b. Sciogliere il burro in una pentola e aggiungete la cipolla facendola imbiondire. Aggiungere il riso e girare per far assorbire bene. Alzare la fiamma e umidire il riso prima con il vino e, una volta evaporato, con il brodo. Continuare a mescolare e aggiungere le ciliegie denocciolate a pezzetti insieme ad altro brodo. Quando il riso sarà cotto, condire con un cucchiaio di burro e aggiustare di sale.

39 Kcal

Proteine 0,9 gr

Grassi 0,2 gr

Carboidrati 9,5 gr

Zuccheri 8,3 gr



CUGLIO



5 Ma 12 19 26

6 13 20 27 Me

Gi 7 14 21 28

Ve 1 22 29 8 15

Sa 2 9 16 23 30

3 10 17 24 31 Do

Marmellata di pesche

1 kg pesche gialle 300 gr zucchero 50 ml succo di limone

Lavare le pesche, privarle della buccia e del nocciolo e tagliarle a cubetti, da porre in una pentola con lo zucchero. Aggiungere il succo di limone e lasciare macerare per circa 8 ore. Far bollire il composto sul fuoco per circa 40 minuti, mescolandolo di tanto in tanto. Trasferire la marmellata prima in una ciotola e, poi, in dei vasetti, lasciando 1 cm tra la confettura e il bordo del barattolo. Fare raffreddare per almeno due settimane prima di consumare il prodotto.

Il Mese

22 Kcal

Proteine 0,9 gr

Grassi 0,3 gr

Carboidrati 4,2 gr

Zuccheri 4,2 gr

Fibre 1,9 gr

Il Mese dei **Peperoni**

AGOSTO



Ma 2 9 16 23 30

Me 3 10 17 24 31

Gi 4 11 18 25

Ve 5 12 19 26

Sa 6 13 20 27

Do 7 14 21 28

Peperoni ripieni

2 peperoni gialli2 peperoni rossi

2 manciate di parmigiano

300 gr filetto di manzo

200 gr pane mollica

3 uova

Latte intero q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Aprire i peperoni a metà per il senso della lunghezza e svuotarli dei semi. Lasciare cuocere in forno a 180 °C per 10 minuti. Bagnare la mollica di pane nel latte. Unire in una ciotola il pane, la carne macinata, il parmigiano. Con il composto riempire i peperoni. Infornare a 180 gradi per 30 minuti.

SETTEMBRE

delle **More**



Lu		5	12	19	26
	ı				

Ma	6	13	20	27

Me	7	14	21	28

Do 4 11 18 25

Crostata di more e rabarbaro

350 gr more 175 gr rabarbaro 250 gr zucchero 4 cucchiai farina 00 500 gr pastafrolla 1 cucchiaio burro

Mescolare il rabarbaro tritato, le more, lo zucchero e la farina. Imburrare una tortiera da 26 cm di diametro e stendere la pastafrolla tenendone da parte una porzione, avendo cura di bucherellarla. Versare il composto sulla pastafrolla. Tagliare a listerelle la pastafrolla messa da parte e disporle in diagonale sul composto. Cuocere in forno già caldo a 200°C per 15 minuti, poi abbassare la temperatura a 180 °C e proseguire la cottura per circa 30 minuti.



Lu

3 10 17 24 31

Ma

11 18 25

Me

5 12 19 26

Gi

6 13 20 27

Ve

7 14 21 28

Sa

1 8 15 22 29

Do

2 9 16 23 30

Chips di zucca

1 Zucca

3 rametti di rosmarino

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Pulire la zucca, tagliarla a fette, privarla dei semi e ricavarne delle fettine sottili. Disporle in teglia ricoperta da carta forno. Bagnare con olio extravergine di oliva, salare e spezzettare sopra il rosmarino. Fare cuocere in forno caldo a 180° per 25 minuti fino a doratura.

213 Kcal

Proteine 2,4 gr

Grassi 2,3 gr

Carboidrati 45,5 gr

Zuccheri 10,7 gr



NOVEMBRE

14 21 28

Ma

15 22 29

30

Me

9 16 23

7

8

2

3

6

17 10 24

4 11 18 25

5 12 19 26

Do

13 20 27

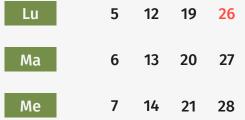
Castagne al forno

2 kg castagne

Mettere le castagne in ammollo per un **paio di ore**. Scolare e **praticare un taglio** sulla buccia. Infornare in forno caldo a 220° ponendo le castagne su una teglia con carta da forno; lasciare cuocere per 20 minuti circa, in base alla dimensione delle castagne. Quando il taglietto sulla buccia diventerà di colore dorato, vuol dire che le castagne sono pronte.

Il Mese





Gi 1 8 15 22 29

Ve 2 9 16 23 30

Sa 3 10 17 24 31

Do 4 11 18 25

Vellutata di broccoli

400 gr patate
700 ml brodo
vegetale
30 gr burro
1 porro
2 rametti timo
Sale q.b.
Pepe q.b.

450 gr broccoli

Lavare i broccoli e dividerli in cimette. Prendere il porro e tagliarlo a fette sottili, poi sbucciare le patate e tagliarle a dadini piccoli. Sciogliere il burro in un tegame e aggiungere i pezzetti di porro, cuocendo a fuoco basso per 10-15 minuti. Aggiungere broccoli e patate, mescolando continuamente, poi aggiungere il brodo vegetale e cuocere per **mezz'ora**, regolando sale e pepe. Frullare il contenuto del tegame e rimettere tutto sul fuoco, aggiungendo **qualche** pezzetto di timo.

Il Mese

dei Broccoli

