Colazione

Yogurt bianco intero + 1 cucchiaino di miele + 1 kiwi (o altro frutto di stagione) + mandorle

Latte intero e cereali integrali

Cerchiamo di dare la preferenza ai cereali integrali per l’apporto di fibra, che, come detto in precedenza, è il miglior nutrimento per il buon funzionamento del nostro microbiota, o flora batterica intestinale.
Inoltre i cereali integrali modulano l’assorbimento degli zuccheri e mantengono più a lungo il senso di sazietà, evitando gli “attacchi” di fame!

Spuntino di metà mattina

Frutta fresca di stagione

Ormai abbiamo capito l’importanza, nella nostra giornata alimentare, del consumo di frutta fresca e di stagione.
Con aprile i tipi di frutta a nostra disposizione sono: arance, limoni, mele, pere, fragole, pompelmo, avocado,banane.
Variamole quanto più possibile per fare il pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti, tutti preziosi micronutrienti necessari per la salute del nostro organismo.

Pranzo

Pasta di farro con salvia e parmigiano
Involtini di vitellone con verdure
Carciofi al vapore con olio e.v.o., sale e aceto di mele

Pasta di farro con salvia e parmigiano

Cuocere la pasta e nel frattempo spezzettare la salvia e metterla in una ciotolina con l'olio e.v.o. Una volta cotta la pasta al dente, condirla con l'olio, la salvia e aggiungere il parmigiano.
La pasta di farro ha un contenuto proteico maggiore rispetto alla pasta di grano. Inoltre è maggiormente digeribile in quanto ha un minor contenuto di glutine, proteina che spesso risulta in eccesso nella nostra alimentazione con possibili reazioni da parte del nostro sistema immunitario.
La salvia è una pianta aromatica dalle molteplici proprietà. Ha un'azione antinfiammatoria per l'apparato respiratorio e azione rilassante per le pareti dello stomaco e dell'intestino.

Involtini di vitellone con verdure

1 fetta di vitellone ben battuta, 30 g. di polpa macinata, 30 g. di verdure tritate: sedano, cipolla, carota e rosmarino, olio e.v.o., succo di limone, sale.
Marinare la carne con il succo di limone e porla in frigo per 20-30 minuti.
Nel frattempo impastare le verdure con la carne macinata e condire con olio e.v.o., sale e rosmarino.
Distendere la fetta di vitellone, adagiarvi sopra l'impasto tritato e distribuirlo per metà della fetta di carne.
Arrotolarlo quindi formando un rotolino (o un fagottino), avvolgerlo in un foglio di carta da forno biovegetale e cucinarlo in forno a 140° per 20/30 minuti.

Carciofi al vapore conditi con olio e.v.o., sale, aceto di mele

Utilizzare carciofi interi, oppure fondi di carciofi.
Avete mai provato a "pociare" (n.d.C. nota della Cuoca) le foglie dei carciofi, una volta cotti al vapore, su condimento di olio, sale e, per chi lo desidera, aceto di mele? Una simpatica esperienza da condividere con i nostri bambini per apprezzare il piacere sensoriale di mangiare con le mani e gustare una verdura che spesso da loro non viene apprezzata!

Spuntino di metà pomeriggio

Infuso di frutta, tortina di mele (oppure fragole, o banana)

Tortina di mele, dosi per 4-5 tortini

1 uovo, 50 g. di burro da centrifuga, 1 tazza di latte (oppure acqua), 75 g. di zucchero integrale di canna, 130 g. di farina 00 (oppure tipo 0 o tipo 1), 1 mela a cubetti piccoli (oppure fragole o banana), succo di ½ limone, qualche goccia di aroma di vaniglia, 1 cucchiaino di lievito.

Tagliare la frutta, profumarla con le gocce di vaniglia, il succo di limonee g. 15 di zucchero.

Imburrare e infarinare degli stampini o una piccola tortiera.

Sbattere l'uovo con il rimanente zucchero e riscaldare il forno a 140°.

Sciogliere il burro e amalgamarlo assieme all'uovo e al latte (oppure acqua, se desiderate ottenere un prodotto più "leggero").

Aggiungere la farina e il lievito e amalgamare bene tutti gli ingredienti e per ultima unire la frutta.

Distribuire negli stampini e infornare a 140-150° per 30 minuti.

Cena

Spinacino (o verdura a foglia) condito con olio e.v.o., succo e fettine di limone biologico
Sgombro al vapore, con erbe aromatiche (timo, salvia…)
Patate al vapore

Spinacino (o verdura a foglia) condito con olio e.v.o., succo e fettine di limone. Lo spinacino è un alimento tonificante per il suo contenuto in ferro, magnesio, calcio, preziosi micronutrienti per contrastare la stanchezza stagionale. Il limone è un vero integratore di sali minerali, facilita l'assorbimento del ferro, e inoltre il suo contenuto di vitamina C, oltre ad aumentare le difese immunitarie, stimola la produzione di collagene, proteina utile alla pelle e alle articolazioni.

Sgombro e patate al vapore
Per la cottura a vapore utilizzare una vaporiera in acciaio, oppure il cestello apposito da inserire all'interno di una pentola contenente una quantità di acqua che permetta la cottura senza che il cibo, in questo caso il nostro pesce e le patate, entrino in contatto con l'acqua. In assenza di questi strumenti, la nostra cuoca **Stefania** consiglia questo metodo casalingo:
Mettere ½ tazza d'acqua in una pentola;
Accartocciare lo sgombro, con le erbe aromatiche, utilizzando carta forno naturale (senza ftalati), e preparare

un altro cartoccio con le patate, pelate e tagliate a pezzi piccoli per favorire una migliore cottura;
Adagiare i due cartocci sul fondo della pentola, coprire bene con un coperchio e cucinare a fuoco molto basso per 15/20 minuti.