

# Colazione

## Latte intero con orzo solubile e una fetta di torta Margherita



Una volta alla settimana, in alternativa alle diverse colazioni consigliate in precedenza, vi proponiamo una prima colazione all'insegna del dolce: una fetta di torta Margherita, che avrete già sperimentato con la ricetta descritta nella settimana prima di Pasqua!  
Buona colazione!

# Spuntino di metà mattina

## Frutta fresca di stagione



**Approfittiamo della frutta di questo periodo, come kiwi e fragole particolarmente ricchi di antociani con azione antiossidante, e vitamina C, necessaria per le cartilagini, oltre a contenere principi attivi che svolgono un leggero effetto antinfiammatorio e quindi di rinforzo del nostro sistema immunitario.**

# Pranzo



## Cous cous con pisellini primaverili e basilico (dosi per una persona)

50 g. cous cous, 50 g. pisellini freschi, 50 ml brodo vegetale caldo,  
1 cucchiaio di olio e.v.o., basilico, 5 g. parmigiano

Mettete il cous cous in una pirofila con i pisellini, l'olio e il brodo vegetale. Mescolate bene tutto e tenete coperto per mezz'ora per permettere al cous cous di rinvenire. Sgranatelo poi con una forchetta e conditelo con olio, basilico fruttati e parmigiano grattugiato grossolanamente.

I piccoli grani di semola del cous cous, assorbono e restituiscono con intensità gli aromi dei cibi e rendono questo cereale un protagonista della dieta mediterranea in tutte le stagioni. I piselli sono legumi freschi, teneri e digeribili, una fonte di proteine vegetali oltre che di folati e ferro, necessari per la formazione dell'emoglobina. Associati al cereale, come in questa ricetta, formano un piatto completo dal punto di vista delle proteine.

## Rucola con mela fragole e scaglie di grana

Rucola, mela golden, fragole, parmigiano reggiano, olio e.v.o.,  
aceto balsamico (o aceto di mele) sale q.b.

Tagliate la mela a fettine piccole, pulite le fragole dal picciolo, tagliatele in quarti per ottenere degli spicchi e unitele alla rucola, aggiungendo anche il formaggio parmigiano in scaglie. Mescolate delicatamente per non rompere la frutta e condite con olio e.v.o., un

pizzico di sale e una spruzzata di aceto balsamico (o aceto di mele).

## **Cipolle e finocchi al forno**

Cipolle, finocchi, sale, olio e.v.o. Tagliate le cipolle in senso orizzontale, i finocchi a spicchi e poneteli in una pirofila con un filo d'olio e sale q.b., coperti da carta forno d'alluminio. Cucinate in forno a 140° per 20 minuti, togliete la carta d'alluminio e lasciate riposare in forno spento per 5 minuti.

## Spuntino di metà pomeriggio



### Macedonia di frutta fresca e noci

Banana, mele, fragole, pere, noci, arancia biologica o non trattata, succo di un limone, a piacere un pezzetto di zenzero fresco, miele

Grattugiate un cucchiaino di scorza d'arancia. Aggiungete alla scorza il succo dell'arancia e quello del limone, il miele e a piacere una grattatina di zenzero fresco. Tagliate a cubetti piccoli le mele, le pere, la banana e le fragole, lavate e pulite dal picciolo. Aggiungete i gherigli di noce spezzettati e cospargete con il succo di agrumi

- Una merenda salutare che se preparata assieme con i bambini può diventare un momento piacevole per gustare, in modo diverso e con più entusiasmo, la frutta di stagione.

# Cena



**Cavolo cappuccio marinato con semi di finocchio e aceto di mele**

**Pesce San Pietro in crosta di patate**

**Lattuga con uvetta**

**Cavolo cappuccio marinato con semi di finocchio e aceto di mele**

Cavolo cappuccio, semi di finocchio, sale, olio e.v.o., aceto di mele.

Tagliate il cavolo cappuccio molto sottile, aggiungete i semi di finocchio, un pizzico di sale e condite con olio e aceto di mele. Lasciate marinare per 30 minuti, coperto e in frigo, prima di gustare!

**Pesce San Pietro in crosta di patate - dosi per 1 persona**

100 g. di polpa di pesce San Pietro, 100 g. di patata, farina 00, olio e.v.o., coriandolo, sale. Ungete con un po' d'olio il fondo di una pirofila.

Condite le fette di patata, tagliate sottili, con un po' di sale e olio e stendetene alcune fette sul fondo. Infarinate il pesce, adagiatelo sopra e spolverate con il coriandolo.

Coprite con le rimanenti fettine di patata e cucinate in forno a 140° per 20 minuti.

Il pesce è un alimento prezioso per la salute del nostro organismo per la ricchezza di proteine nobili, sali minerali, e per i pregiatissimi acidi grassi omega 3, alleati del nostro cervello e delle nostre arterie! Consumarlo 2 o 3 volte alla settimana è il modo migliore per assicurarci queste sostanze indispensabili per il benessere psico-fisico.

Consideriamo inoltre che anche il pesce ha la sua stagione; ciò significa che i pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. In primavera le specie più indicate sono: San Pietro, Palamita, Leccia, Dentice, Spigola, Sgombro.

### **Lattuga con uvetta**

Lattuga, uvetta sultanina, mezzo spicchio d'aglio, sale, olio e.v.o.

Mondate la lattuga e tagliatela grossolanamente. Mettetela in una padella antiaderente con un po' d'olio, l'aglio, e l'uvetta, precedentemente reidratata in acqua tiepida per 30 minuti, e poi scolata. Cuocete a fuoco basso per 10 minuti.