



Gusto & Salute: un'alleanza possibile

Mangiare bene per vivere meglio

14 Aprile 2023 ore 19.15

Spazio Ripoli

via San Girolamo, 12 - San Severo

I COLORI DELLA SALUTE

Serata a tema verde

Intervengono:

Clorinda Avanzi- Nefrologa

Francesca Pia Menanno – Bionutrizionista

M.Rosaria Rossetti – Segretario ASPNAT

I partecipanti sono invitati ad indossare un particolare dell'abbigliamento di colore verde (sciarpina, maglia, nastro, crevetta, papillon etc)

Prenotazione obbligatoria

Per informazioni: info@aspnat.it

Whatsapp 348.6060503

Il Presidente
dott. Corradino Niro

LE RICETTE DI GUSTO & SALUTE



GNOCCHI DI PRIMAVERA

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr ricotta di pecora
- 150 gr. Farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di formaggio pecorino grattugiato
- 1 pizzico di sale
- Far sgocciolare bene la ricotta, versarla in una ciotola e ammorbidirla con una forchetta. Incorporare l'uovo, il pecorino, il sale. Ottenere un composto omogeneo ed iniziare ad aggiungere la farina una manciata alla volta. Passare l'impasto sulla spianatoia e continuare a lavorarlo. Ricavare dei cordoli e tagliarli a pezzetti. Lessarli in abbondante acqua e scolarli quando arrivano a galla.
- Per il condimento preparare un pesto di zucchine, pinoli, basilico, prezzemolo, menta, formaggio pecorino, olio, limone



CARCIOFI GRATINATI

- Iniziate la preparazione pulendo i carciofi. Togliete le foglie più esterne fino ad arrivare alle foglioline interne morbide. Ricavate 4 fette, salvando un pezzetto di gambo. Immergete in acqua acidulata con limone. Tirate i fili alla rimanente parte del gambo. Nel frattempo in una padella portate a bollore acqua, olio, aglio, prezzemolo, sale. Lessate i carciofi e i gambi per 5 minuti. Colate e lasciate asciugare su un canovaccio. Passate i carciofi in uovo battuto e successivamente in pane grattugiato (frullate pane per tramezzini, se volete una panatura più morbida). Disponete in una teglia foderata di carta forno, con un filo di olio EVO, 30 minuti in forno a 200 gradi.
- Preparate una salsa, frullando con il minipimer i gambi, mezzo spicchio di aglio, prezzemolo, capperi, olio, aceto.



CROSTATA DI KIWI E BANANE

Per la pasta frolla

- 300 g farina 00
- 2 uova
- 80 g zucchero
- 80 g olio di semi di girasole
- 1 bustina lievito per dolci
- 1 limone (buccia grattugiata)

Mescolare gli ingredienti in una ciotola, aggiungendo per ultimo il lievito. Trasferire su una spianatoia, ottenere un panetto, ricoprirlo con pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti. Dopo spianare e foderare uno stampo antiaderente. Bucherellare con i rebbi della forchetta il fondo, infornare in forno già caldo a 180 gradi per 20/25 minuti.

Per la Crema pasticcera al limone

- 3 tuorli
- 80 g di zucchero
- 30 g di farina
- 20 g amido di mais
- 1/2 litro di latte
- 1 bustina di vaniglia
- 1 buccia di limone
- Succo di limone q.b.

Versare il latte in un pentolino assieme alla buccia e al succo di limone a piacere. Portare quasi ad ebollizione e fare intiepidire. In una casseruola battere i tuorli con lo zucchero: lavorarli fino ad ottenere un composto spumoso. Incorporare gradualmente la farina e l'amido setacciati. Versare il latte aromatizzato al limone, e mettere sul fuoco a fiamma bassa per circa 5 minuti, mescolando sempre nello stesso verso per evitare la formazione di grumi.. Lasciatela addensare, versatela sulla pasta frolla, decorate con banane e kiwi, ricoprite con gelatina.

TU PUOI
FARE LA

DIFFERENZA

Il Tuo 5 X1000 a
ASP NAT ONLUS
Scrivi 02024720712

COSA FA ASPNAT CON IL TUO 5 X MILLE

- Campagne di sensibilizzazione e servizi informativi per la prevenzione delle malattie renali
- Corsi di educazione sanitaria nelle scuole
- Divulgazione di corretti stili di vita
- Convegni scientifici
- Formazione, perfezionamento e aggiornamento di personale sanitario
- Progetti di ricerca
- e tanto altro... seguici su www.aspnat.it