



# Dicembre 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## COLTURE DEL MESE

**FRUTTA:** Arance, cachi, clementine, mandarini, kiwi.

**VERDURA:** Barbabietole, broccoli, carciofi, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, finocchi, porri, rape, zucca.

## Consiglio nutrizionale

La scorza d'arancia è ricca di nutrienti come fibre e vitamine, e rappresenta un vero e proprio alleato della nostra salute: aiuta la digestione, mantiene sotto controllo il colesterolo nel sangue e rafforza il sistema immunitario contro i malanni di stagione.



## Consiglio di lettura

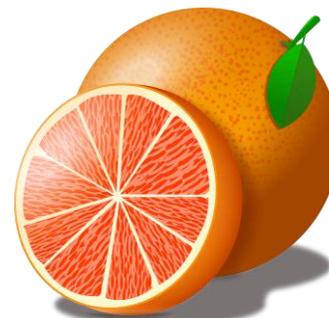


*Titolo: Il libro del Natale. Ricette, idee e racconti fra tradizione e magia.*

Autore: Dorina Gelmi

Editore: Gribaudo

Anno: 2022



## RICETTA DEL MESE

### Scorze d'arancia candite.

150g scorze d'arancia

150g zucchero

150g acqua



Dopo aver lavato le bucce d'arancia, tagliale a listarelle di circa 1cm, ricoprile d'acqua in una ciotola e lascia riposare per una notte intera. Il mattino seguente scola le scorze, trasferiscile in un pentolino e ricopri di acqua nuova, portando a bollore e, se necessario, ripeti l'operazione fin quando non avranno perso l'amaro. Scola le bucce e rimettile sul fuoco con lo zucchero e 150g d'acqua, cuoci a fiamma media per circa 10 minuti, poi a fiamma più bassa fin quando tutto lo sciroppo non sarà stato assorbito dalle scorze. Infine, disponile una per una su carta forno e lasciale asciugare per 5/6 ore.

Saranno buonissime in un dolce natalizio fatto in casa, o ricoperte di cioccolato fondente.

