



# Marzo 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, kiwi.

**VERDURA:** Broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, piselli, porri, ravanelli, verze.

## Consiglio nutrizionale

I piselli sono un alimento ipocalorico e ricco di vitamine A e C, folati, fosforo, potassio e molti antiossidanti, come i polifenoli, che contrastano il rischio di malattie legate a invecchiamento e infiammazione. Inoltre, grazie al contenuto di fibre, aiutano a regolare i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue.



## Consiglio di lettura



*Titolo: Verdure e legumi*

Curatori: Bianca Minerdo e Gilberto Venturini.

Editore: Giunti, in collaborazione con Slow Food

Anno: 2012



## RICETTA DEL MESE

### Vellutata di piselli.

(DOSI PER 4 PERSONE)



400g piselli

1 cipolla

1 patata

50g parmigiano

30ml olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Un pizzico di pepe nero

Soffriggi la cipolla e metti in pentola la patata tagliata a dadini, unisci i piselli freschi e lascia insaporire. Aggiungi acqua fino a coprire il tutto, e lascia cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fuoco spento, aggiungi sale, parmigiano e...frulla. La vellutata è pronta, servila con un filo d'olio EVO e un pizzico di pepe, la sua cremosità conquisterà tutti!

