



Agosto 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	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: Albicocche, anguria, fichi, meloni, nettarine, pesche, prugne, susine, uva.

VERDURA: Barbabietole, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, zucchine, zucca.

Consiglio nutrizionale

I fichi freschi sono ricchi di calcio, minerale essenziale per la salute delle ossa, potassio e buone quantità di vitamina A. Sono noti per le loro qualità lassative, grazie all'elevato contenuto di fibra, che li rende, insieme alle prugne, ottimi alleati contro la stitichezza.



Consiglio di lettura



*Titolo: Il piccolo manuale della crostata.
Per realizzare in casa crostate da pasticceria.*

Autore: Mélanie Dupuis

Editore: L'Ippocampo

Anno: 2020



RICETTA DEL MESE

Crostata di fichi.

(DOSI PER 6 PERSONE)

PASTA FROLLA:

1 uovo

60g zucchero

60g burro

50g latte

350g farina

8g lievito vanigliato

FARCIA:

Fichi

1 uovo

100ml panna fresca

1 cuc. zucchero

Prepara la pasta frolla, amalgamando il burro (temperatura ambiente) con gli altri ingredienti, lavorala fino ad ottenere un composto omogeneo, poi lascia riposare in frigo per 30 minuti. Stendi la frolla su base e bordi della teglia, crea dei forellini con la forchetta e cospargi di rum e cannella (facoltativo). Prepara la farcia mescolando per bene panna, zucchero e uovo. Taglia i fichi e disponili sulla base di pasta frolla, poi ricopri con la farcia. Decora come preferisci e inforna a 180° per 40 minuti.

