



Settembre 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	

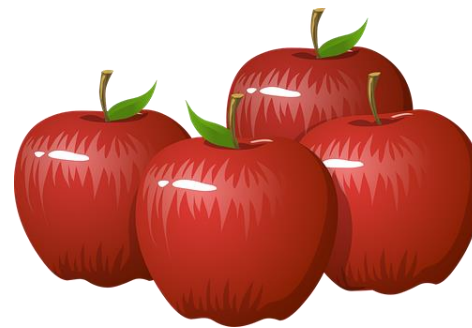
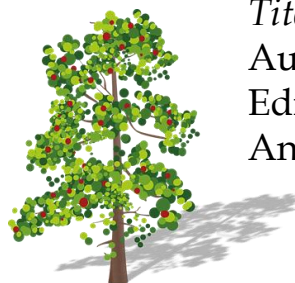
COLTURE DEL MESE

FRUTTA: Meloni, nettarine, pesche, prugne, susine, uva, anguria, mele.

VERDURA: Barbabietole broccoli, cavolfiori, cavoli, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, verze, zucca.

Consiglio nutrizionale

“Una mela al giorno toglie il medico di turno” non è solo un proverbio. Le mele infatti, oltre ad avere un potere antinfiammatorio, aiutano a mantenerci in forma, aumentando il senso di sazietà e la regolarità intestinale, grazie alla presenza di fibre.



Consiglio di lettura

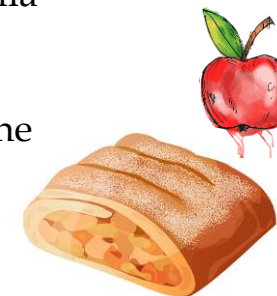


Titolo: Come coltivare le piante da frutto
Autore: Kay Maguire
Editore: Il Castello
Anno: 2020

RICETTA DEL MESE

Strudel di mele.
(DOSI PER 6 PERSONE)

1 rotolo di pasta sfoglia
2 mele
40g zucchero
Succo di mezzo limone
30g pinoli
100g uvetta
36g pangrattato
15g burro
Cannella in polvere
Zucchero a velo, per decorare.



Lascia l'uvetta a bagno in acqua fredda per qualche minuto, pulisci e taglia le mele a pezzetti e condiscile con zucchero e limone, successivamente aggiungi pinoli, cannella e l'uvetta strizzata.

Tosta il pangrattato in una padellina col burro sciolto, e disponilo al centro della sfoglia, versa il ripieno e richiudi. Il tuo strudel sarà pronto dopo circa 35 minuti a 190° (forno statico).

Un grande classico, profumatissimo!

