



Lista della spesa di...

Novembre

Frutta di stagione:

- Ananas
- Arancia
- Banana
- Castagna
- Dattero
- Kaki
- Kiwi
- Limone
- Mela
- Melagrana
- Pera
- Pompelmo

Verdura di stagione:

- Bietola
- Broccolo
- Carciofo
- Cardo
- Carota
- Cavolo
- Cavolini
- Finocchio
- Olive
- Porro
- Radicchio

La ricetta del mese:

La zuppa toscana

La zuppa Toscana è un piatto unico perfetto: tanta verdura, legumi come fonte proteica e pane come fonte di carboidrati.

Si inizia preparando un soffritto con carote, sedano e cipolle al quale vengono poi aggiunte foglie di cavolo nero tagliate a strisciole e zucchine a pezzettini.

Un paio di cucchiai di concentrato di pomodoro diluito con acqua e si inizia con la cottura a fuoco dolce per circa 30 minuti.

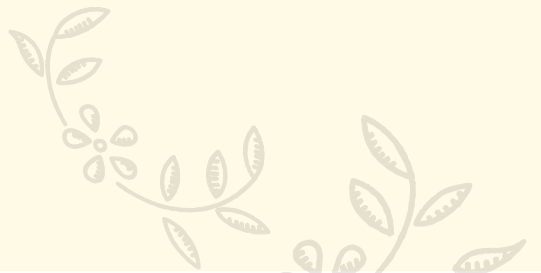
A questo punto si aggiunge la fonte proteica: fagioli cannellini lessati, metà frullati e metà interi.

La cottura prosegue per altri trenta minuti (anche qualcosa meno volendo).

Per completare il tutto un filo di olio extravergine di oliva.

Consiglio: consumate la zuppa insieme a delle fette di pane toscano. Un connubio perfetto di nutrienti e di sapore.

Buon appetito!



Note:

.....

.....

.....

