

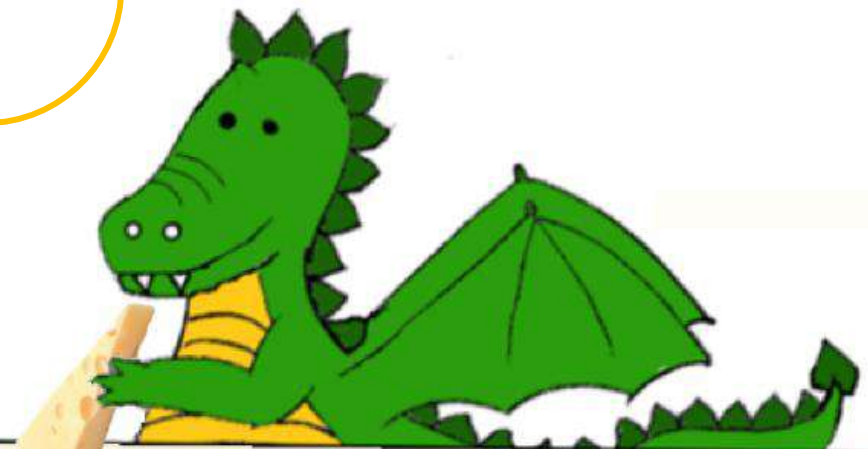
È arrivata la sera...la giornata è stata lunga e impegnativa...e finalmente è arrivata l'ora di sedersi tutti insieme, con tutta la famiglia per cenare in compagnia!

Raccontaci con un disegno com'è la tua cena ...cosa mangi di solito?

Disegnano o ritaglia le immagini dei tuoi cibi preferiti.

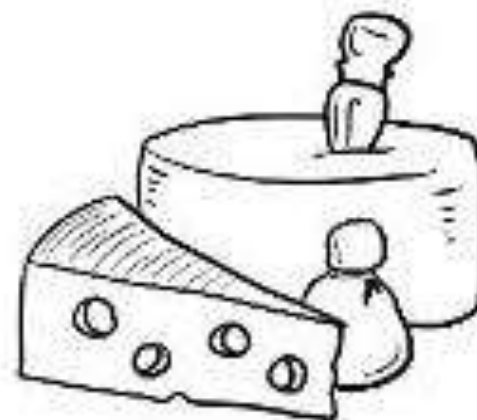
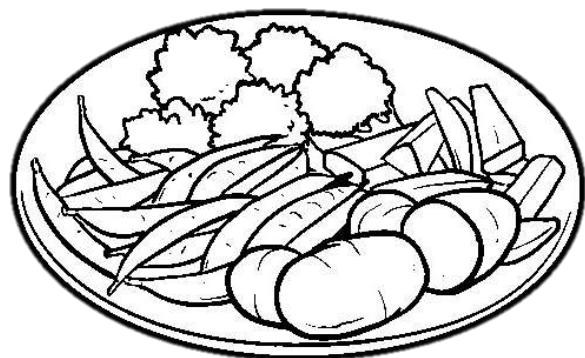
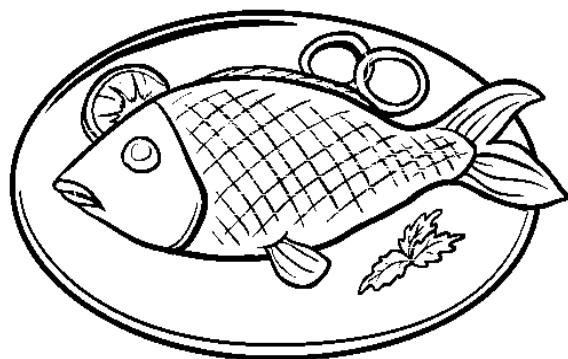
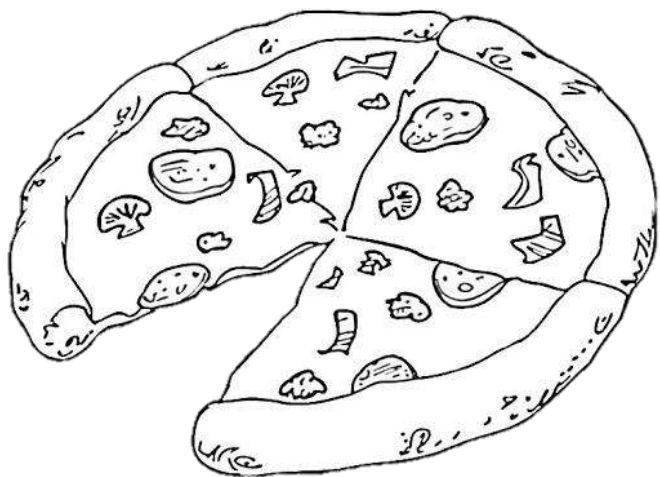
LA CENA

Nel documento troverai anche due ricette mooolto particolari!!



LA MIA CENA

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing. The box is white and occupies the majority of the page below the title.



RICETTE CON VERDURE “NASCOSTE”

Pancakes salati agli spinaci: frulliamo 300 grammi di spinaci cotti al vapore, aggiungiamo 100 grammi di latte intero, 50 grammi di farina autolievitante, 2 uova, un cucchiaio di parmigiano, sale e pepe. Cuociamo i pancake in padella anti aderente senza condimenti, servendoli con una salsina di verdure e un bel contorno di valeriana condita con il limone.

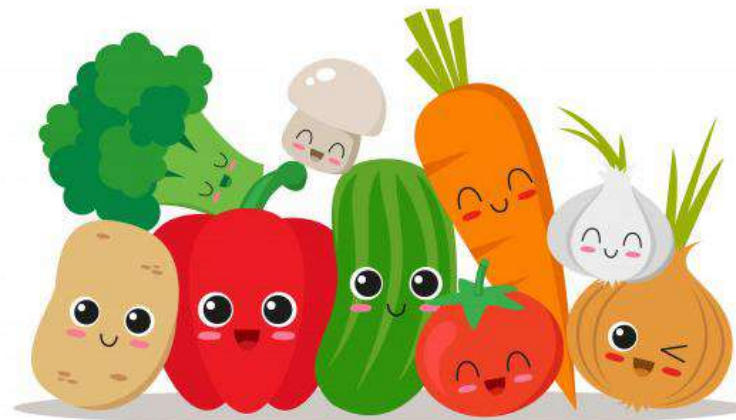


Tortino di patate e zucchine: schiacciamo la patata cotta al vapore, aggiungiamo una zucchina tritata finemente e ben scolata, sale, olio e parmigiano, due cucchiari di stracchino. Mettiamo tutto in una teglia piccola spennellata di olio e cuociamo in forno fino a doratura, per circa 20 minuti.

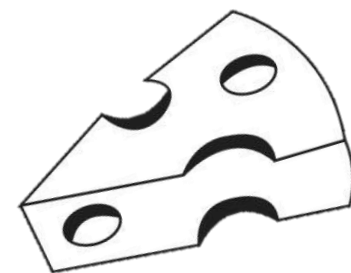
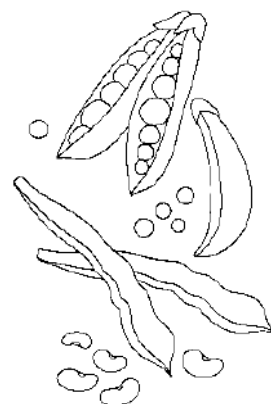
LE GIUSTE PROPORZIONI PER UNA CENA EQUILIBRATA



Polpette di zucchine e ricotta: tritiamo bene le zucchine, scoliamole e asciugiamole e mescoliamole alla ricotta, aggiustando di sale e pepe. Mettiamo in frigo il composto a rassodare e infine aggiungiamo un cucchiaio di pangrattato, solo se necessario. Cuociamo in forno, rigirandole una volta.



Ed ecco, finalmente,
l'ultimo pezzo del
nostro puzzle!



A CENA puoi variare

Ed anche i legumi e i formaggi potrai gustare

Ma attenzione a non esagerare

E frutta e verdura non scordare

UNA CENA DA "FAVOLA"

Se per cucinare ci vuol fantasia,
io prendo dai bimbi storielle e poesia!

Gli rubo un sorriso per una cenetta.
Impasto di sogni la vecchia ricetta!

Siccome son tanti i miei commensali,
inizio con gatto e poi gli stivali.



Il caldo brodino è di Pollicino,
che servo da solo o

con un crostino!



E alla sbadata appena destata,
aggiungo due uova
per una frittata!



Vorrei mantecare i sette nanetti,
saran molto ambiti...
son dolci perfetti!



I più fortunati avranno gelati,
che io poi preparo
con mille pirati!



Invito alla cena ar
diventan bambini... un po' tutti quanti!



Pronti a cantare e ballare? Ecco le canzoni che abbiamo scelto per voi!

Quel bulletto del carciofo



La danza della Frittata



Ed ecco, infine, delle ricette molto particolari...Buon divertimento!



Clicca sull'immagine per
vedere la ricetta "Insalata di
Cerchi"

Clicca sull'immagine per
vedere la ricetta "Spigola al
Cartoccio"

A graphic featuring a white background with a pattern of stylized blue fish. The fish are of various sizes and are scattered across the frame. In the center, the text 'SPIGOLA AL' and 'CARTOCCIO' is written in a large, black, handwritten-style font.

SPIGOLA AL
CARTOCCIO