

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?

Disegnalo o ritaglia le immagini dei tuo cibi preferiti.

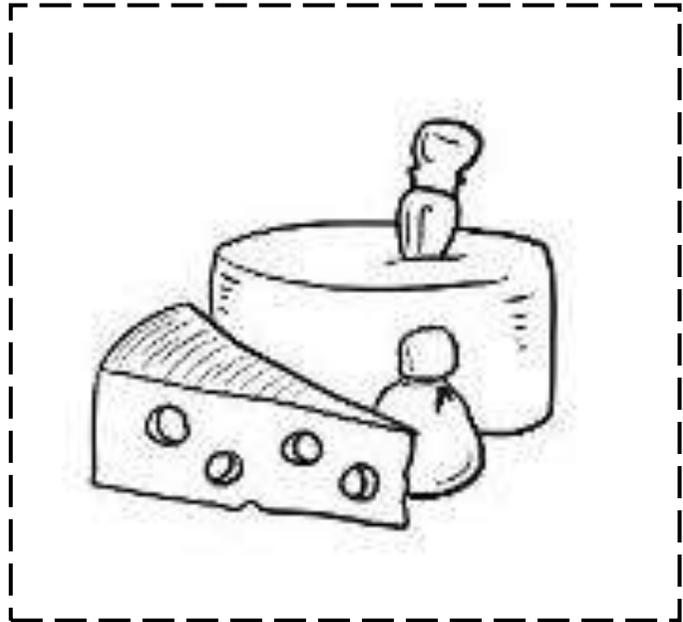
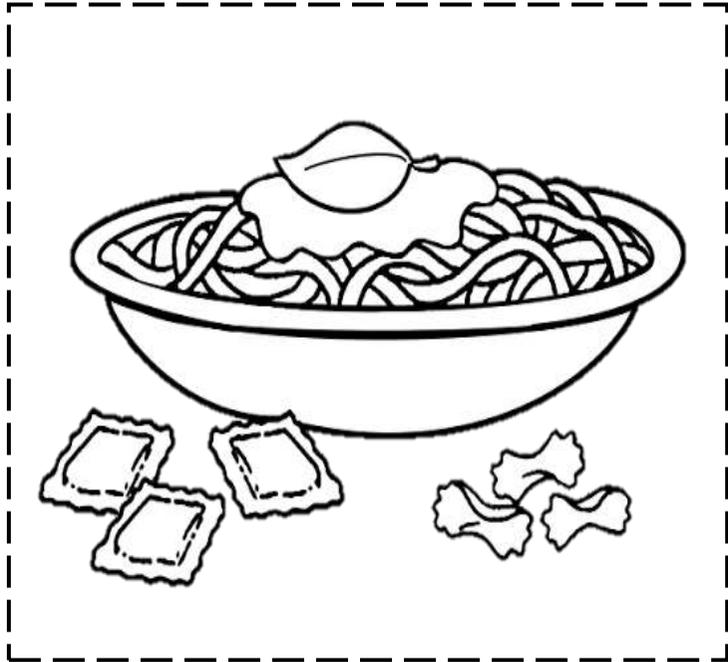
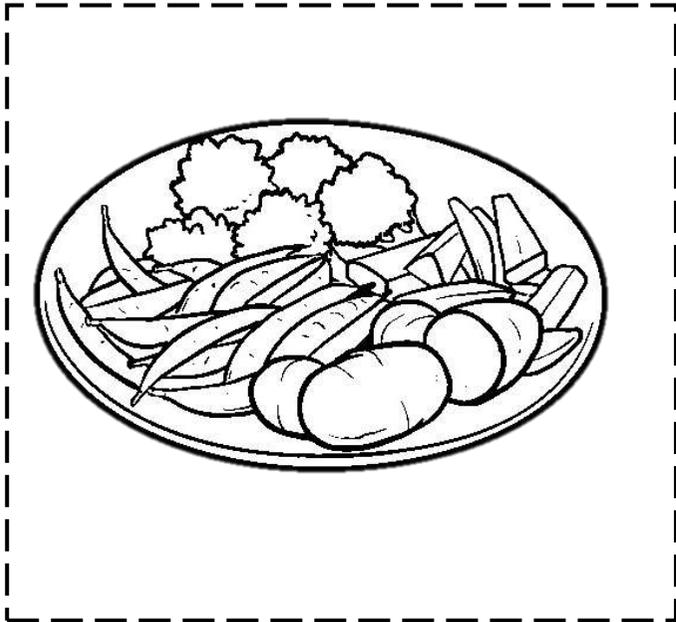
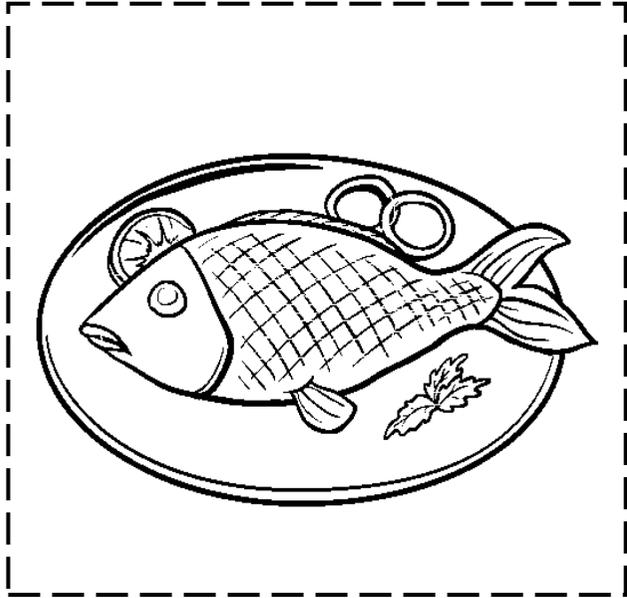
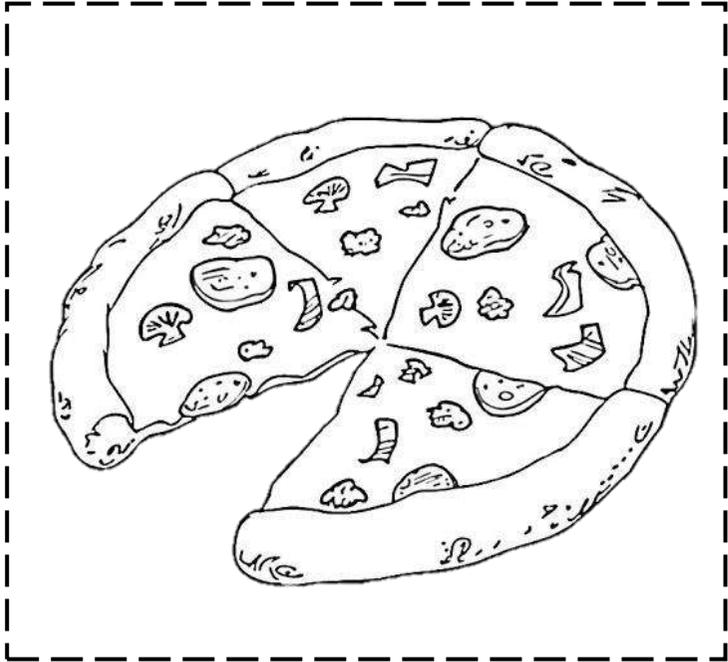
# LA CENA

Nel documento troverai anche due ricette mooolto particolari!!



# LA MIA CENA





# 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.

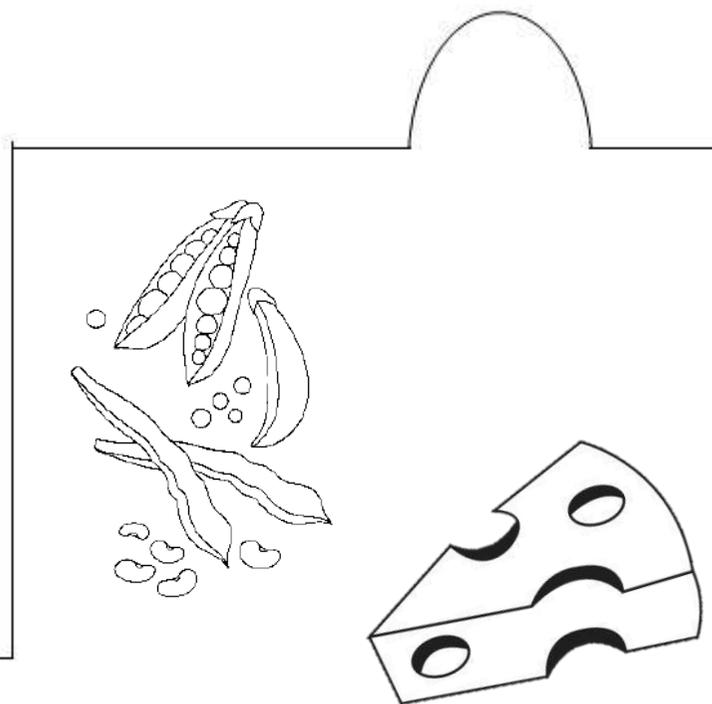
## LE GIUSTE PROPORZIONI PER UNA CENA EQUILIBRATA



**Polpette di zucchine e ricotta:** tritiamo bene le zucchine, scoliamole e asciughiamole 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"

A green arrow pointing to the left, containing the text 'Clicca sull'immagine per vedere la ricetta "Insalata di Cerchi"'. The arrow is a simple, solid green shape with a white outline.

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

A blue arrow pointing to the right, containing the text 'Clicca sull'immagine per vedere la ricetta "Spigola al Cartoccio"'. The arrow is a simple, solid blue shape with a white outline.

SPIGOLA AL  
CARTOCCIO

A graphic featuring a white rectangular box with a blue border, containing the text 'SPIGOLA AL CARTOCCIO' in black, hand-drawn capital letters. The background of the graphic is a pattern of blue and white fish.