



# CONSIGLI PER TUTTI ...qualche suggerimento



- 1** La prima colazione non va mai trascurata, **deve apportare il 15-20% delle calorie** totali della giornata
- 2** **Non saltare mai la prima colazione:** al pasto successivo, il senso di fame sarà minore e l'assunzione di cibo più moderata
- 3** Offrire **frutta e verdura** preparate con fantasia e creatività con ricette ogni volta diverse
- 4** Scegliere, **come "dolce", frutta fresca o secca** rispetto a merendine confezionate
- 5** Sostituire il burro, lardo, strutto, panna con l'**olio extra vergine di oliva**
- 6** **Ridurre la quantità di sale** nella preparazione delle pietanze e sostituirlo con spezie ed erbe aromatiche
- 7** Tutti, bambini compresi, dovrebbero **bere in un giorno almeno un litro e mezzo di acqua**, preferibilmente naturale

# Una cena speciale in famiglia:

## Polpette al sugo, Purè, Insalata mista e Dolcetto

### INGREDIENTI:

1 vasetto di yogurt bianco  
2 vasetti di farina  
1 vasetto di fecola di patata  
2 vasetti di zucchero  
1 vasetto di olio di semi  
3 uova,  
un pizzico di sale,  
scorza di limone,  
lievito per dolci,  
zucchero a velo



La **TORTA DEI 7 VASETTI** può essere farcita con crema pasticcera, marmellata, cioccolato, etc.), ma è buonissima anche al naturale.

**PREPARAZIONE:** Separate gli albumi dai tuorli, sbattete questi ultimi con i due vasetti di zucchero aiutandovi con una planetaria o delle fruste elettriche e poi aggiungete, sempre sbattendo, il vasetto di yogurt. Incorporate quindi l'olio di semi a filo. Aggiungete la scorza grattugiata di un limone non trattato, i due vasetti di farina, il vasetto di fecola e il lievito, amalgamando il tutto con un cucchiaino di legno. In ultimo aggiungete i 3 albumi che avrete montato a neve con un pizzico di sale, lavorate il composto delicatamente con una spatola, facendo attenzione a non smontare gli albumi.



Imburrate e infarinate una tortiera a cerniera apribile dal diametro di 24 cm (o di 22), versatevi l'impasto e infornate il dolce per 35-40 minuti a 180°C. Quando la torta 7 vasetti sarà fredda estraetela dallo stampo e spolverizzatela con lo zucchero a velo.