

**Nome del piatto:**

Insalata primaverile

**Ingredienti (per 4 persone):**

1 finocchio

2 carote

Insalata iceberg (croccante)

2 arance rosse

2 uova sode

1-2 mozzarelle

200 g circa di salmone affumicato

Mandorle

Capperi

Olio

Sale

Yogurt bianco

**Procedimento:**

Tagliare a fette sottili i finocchi e le carote

Coprire con insalata croccante

Aggiungere un filo d'olio e sale q. b.

Tagliare a rondelle la/le mozzarella/e e le uova sode

Sbucciare le arance

Decorare il tutto aggiungendo capperi, salmone, mandorle, olio e sale

Servire con yogurt bianco di accompagnamento e crostini.

*Buon appetito!*



**Degustazione/commento:**

Il piatto è ricco di sapori ed esteticamente è molto colorato.

Le forme sono geometriche e spiccano le semilune degli spicchi d'arancia, i cerchi di mozzarelle e uova e i triangoli del salmone.

Si distinguono l'arancia rossa e il salmone con un gusto piacevole.

I capperi, l'olio, il sale e lo yogurt condiscono il piatto in maniera armoniosa.

Le uova e le mozzarelle sono fresche e arricchiscono il piatto in modo equilibrato.

L'insalata, le carote, i finocchi e le mandorle non permettono ai gusti di accavallarsi.

Insomma, c'è l'imbarazzo della scelta su quale ingrediente assaggiare per primo!

## **Lucreziotti – Principi nutritivi insalata primaverile**

### **Finocchio**

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive, per la sua capacità di evitare formazioni di gas intestinali e contiene anetolo (sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali).

Inoltre il finocchio ha proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue, in più ha potere antinfiammatorio.

È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il potassio contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B.

100 g di finocchi contengono 9 kcal e sono composti da: 93,20 g di acqua, 1 g di carboidrati, 1 g di zuccheri, 1,2 g di proteine, tracce di grassi, 0 g di colesterolo, 2,2 g di fibra, 4 mg di sodio, 394 mg di potassio, 0,4 mg di ferro, 45 mg di calcio, 39 mg di Fosforo, 16 mg di magnesio, 0,87 mg di zinco, 0,1 mg di rame, 0,9 µg di selenio, 0,02 mg di vitamina B1, 0,04 mg di vitamina B2, 0,5 mg di vitamina B3, 2 µg di vitamina A, 12 mg di vitamina C.

### **Carote**

Le carote sono ortaggi ricchi di caroteni (sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A che sono importanti per diverse funzioni dell'organismo, in particolare per la funzione visiva).

Le carote sono molto indicate nell'alimentazione infantile perché contribuiscono all'assorbimento dei liquidi a livello intestinale.

100 gr di carote contengono 84 kcal e sono composte da: 79,7 g di acqua, 18,3 g di carboidrati, 18,3 g di zuccheri, 2,6 g di proteine, 0,5 g di grassi, 0 g di colesterolo, 3,1 g di fibra, 2 mg di vitamina C.

### **Insalata iceberg**

100 g di insalata iceberg contengono 23 kcal, 0,4g di grassi, 2,2 g di carboidrati, 1,5 g di fibre, 1,8 g di proteine, 0,02 g di sale.

### **Arancia rossa**

In 1 arancia rossa ci sono 75,2 kcal, 1,5 g di proteine, 0,19 g di grassi, 138,8 g di acqua, 18,8 g di carboidrati, 45 mg di vitamina C.

### **Uova sode**

In 100 g di uova sode ci sono 128 kcal, 77,10 g di acqua, 8,70 g di grassi, 371 mg di colesterolo.

Lunghi Elisa

classe 2B a.s. 2019-2020



**TITOLO:** merenda da imbianchini

**Ingredienti:** mele, carote, pomodori, arance

**Le vitamine principali presenti in questa merenda sono:** A, B, C, E, K.

Mazzocchi Edoardo

classe 2B

a.s. 2019-2020

### ***Spiedini di frutta e verdura***

#### ***Ingredienti:***

- mirtilli
- banana
- fragole
- kiwi
- pomodoro
- toma di grotta

***Le vitamine principali presenti in questa merenda sono:***

- A e C
  - B1, B2, PP
- C, A, B6
- C
- E e C
- C e K
- A e B2



#### **Spiedino 1**

##### **Ingredienti:**

- mirtilli
- banana
- fragole
- kiwi

#### **Spiedino 2**

##### **Ingredienti:**

- mirtilli
- banana
- fragole

#### **Spiedino 3**

##### **Ingredienti:**

- kiwi
- banana
- fragole

#### **Spiedino 4**

##### **Ingredienti:**

- pomodoro
- toma di grotta
- mirtilli

## MENU' PRIMAVERILE DI ANGELICA



### APERITIVO COLORATO:

#### Ingredienti:

2 peperoni  
2 finocchi  
ceci  
salsa tahine  
sale  
pepe  
olio  
aglio  
limone

### VITAMINE:

**Finocchio:** A – C – B1 – B2- B3

**Peperone:** C – Betacarotene

### SALI MINERALI:

**Finocchio:** K – Ca – Mg

**Peperone:** K-Fe-Ca-Mg

Ho scelto questo aperitivo perché è un'ottima alternativa alle patatine e contiene vitamine e sali minerali, rimanendo comunque gustoso...

## MENU' PRIMAVERILE DI ANGELICA



### INSALATA

#### GRECA:

##### Ingredienti:

8pomodorini  
1/2 cipolla rossa  
12 olive nere  
1 cetriolo  
insalata  
150gr feta  
1/2 yogurt  
olio  
sale  
pepe  
aglio  
limone

### VITAMINE:

Pomodoro: C-K- B1-B2- B3-B9

Cipolla: B-C-E

Cetriolo: B6-acido pantotenico

Lattuga: A-B-E-K-C

### SALI MINERALI:

Pomodoro: K – Ca – Fe-Na-P

Cipolla: S-Fe-K-Mg-Mn-P-Cu

Cetriolo: K-P-Mn

Lattuga: K-Cu-Mg-Zn-Fe

Ho scelto questa fantastica insalata perché è fresca ed esotica...con alto contenuto di Calcio, acidi grassi, proteine, vitamine e sali minerali...

---

## MENU' PRIMAVERILE DI ANGELICA



Guarnizione: fragole  
lamponi  
mirtilli  
more

### TORTA SOTTOBOSCO:

#### Ingredienti:

per la frolla:  
270gr farina  
115 gr zucchero a  
velo  
135 gr burro  
2 tuorli

per la crema:  
1/2 l latte  
6 tuorli  
120gr zucchero  
40gr farina  
1 bustina vanillina

### VITAMINE:

Fragola: C  
Lampone: B6-C-K  
More: A-C-B9  
Ribes: A-C

### SALI MINERALI:

Fragola: K – Ca – P - Na  
Lampone: Ca-Fe-K-Mg-P  
More: K-Fe-Mg  
Ribes: K-Ca-Fe-P

Ho scelto questa torta perché, pur essendo un dolce, è fatto in casa ed ricoperto di frutti di bosco ricchi di vitamine e acido folico...

## MENU' PRIMAVERILE DI ANGELICA



### YOVERDE:

#### Ingredienti:

Yogurt intero BIO  
12 acini di uva  
1 kiwi

### VITAMINE:

Uva: A-C-B6

Kiwi: C-B1-B2-K-E

### SALI MINERALI:

Uva: K – Ca-Fe-P-Mg-Se

Kiwi: K-P-Ca

Ho scelto questa merenda perché è facile da preparare da soli, lo yogurt è ricco di calcio e la frutta di vitamine e minerali oltre che di flavonoidi (antiossidanti potenti).

UN CONSIGLIO: lo yogurt intero ha meno zuccheri di quello magro!

## **ANTIPASTO GUSTOSO a BASE di VERDURA**

### **Pagliaccio di Verdure di stagione in pinzimonio**

Per la preparazione di questo antipasto occorrono 2 finocchi belli grossi, 2/3 carote, 10 ravanelli, 2/3 coste di sedano, 3 cipollotti freschi e 10 pomodorini datterini (oppure altre verdure di stagione a piacimento). Inoltre, io e i miei fratelli abbiamo utilizzato degli spiedini di legno e delle bandierine decorative da tartine o da cocktail, che avevamo in casa e che erano avanzati dalle ultime feste di compleanno.

Per il pinzimonio occorrono olio extra vergine d'oliva rigorosamente Toscano, succo di un limone spremuto, sale e pepe. Gli ingredienti vanno sbattuti fino ad ottenere una bella emulsione.

Con gli spiedini di legno abbiamo creato la capigliatura del pagliaccio, infilzando le varie verdure (alcune tagliate a pezzi) a piacimento e poi infilando gli spiedini nel finocchio intero, che rappresenta la testa del nostro pagliaccio. Abbiamo poi realizzato gli occhi con delle fettine di ravanello, il naso con un pomodorino datterino, la bocca con una fettina sottile di carota e le orecchie con due spicchi di finocchio.



**Valori nutrizionali per 100 g.: carboidrati 73%, grassi 4%, proteine 23% .**

**Questo antipasto fornisce un ottimo apporto vitaminico ( A, B, C, E), di flavonoidi e di sali minerali (ferro, fosforo , potassio, zolfo e magnesio)**

### **Tartare di Verdura e Frutta a crudo**

#### Ingredienti per 4 porzioni:

50 g. di sedano;  
100 g. di barbabietole;  
250 g. di carote;  
100 g. di mele;  
20 g. di olio extravergine di oliva Toscano;  
20 g. di aceto balsamico o di succo di limone;  
1 cucchiaino di sale o di sale alle erbe;  
2 pizzichi di pepe nero macinato;  
½ cucchiaino di zucchero o di miele.

Qualche foglia di lattuga

#### Preparazione:

Mettere nel boccale del robot da cucina la verdura e la frutta tagliate a pezzi grossi, aggiungere l'olio, l'aceto, il sale, il pepe e lo zucchero. Tritare tutto spatolando e servire subito su un letto di foglie di lattuga, decorando ogni porzione con una fogliolina di basilico.

Per variare o arricchire il piatto, è possibile aggiungere erbe aromatiche fresche, 50 g. di frutta secca oppure 20 g. di semi di zucca o girasole.



**Per una porzione: proteine 1 g. carboidrati 11 g. grassi 5 g. Valore energetico 98kcal.**

**Questo pietanza fornisce una buona dose di fibre, sali minerali come il potassio ed anche diverse vitamine del gruppo B ( grazie alla barbabietola rossa), oltre alle vitamine A ed C ( grazie alla carota ed alla mela).**

## MERENDA

### Tagliate artistiche di Frutta Fresca mista

#### L' Oasi di Frutta Fresca

Occorrono 1 banana, 1 kiwi e 2 mandarini.

Con gli spicchi dei mandarini abbiamo creato l'isolotto, con la banana il tronco della palma e con degli spicchi di kiwi le foglie della stessa.

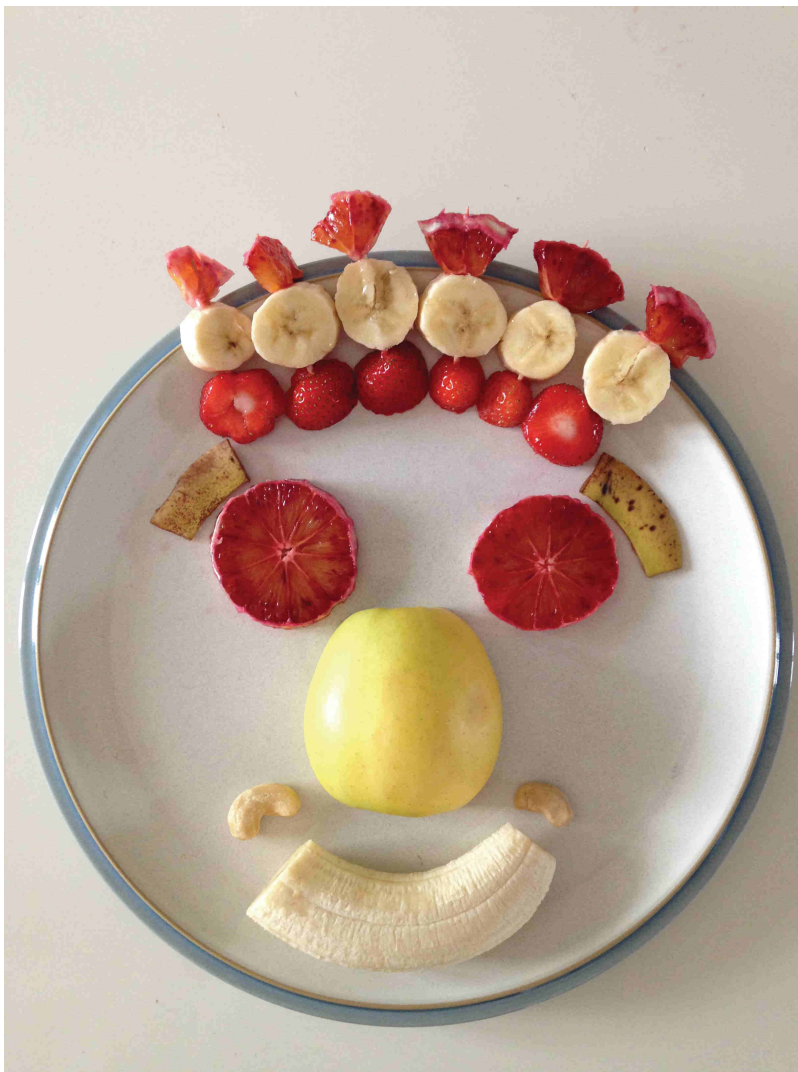


Queste merende forniscono ottime dosi di sali minerali e soprattutto di vitamine grazie in particolare ai mandarini (Vitamina C e Bromo per favorire il sonno), kiwi ( Vitamine C, K E e folati oltre ad abbondante Potassio), banane ( Vitamina A e Potassio) ed ananas (fonte eccellente di manganese e vitamina C).



#### Il Leone di Frutta

Per una porzione occorrono 1 fetta di ananas, 3 mandarini, 1 banana, 1 fetta di melone, 1 fragola, 1 lampone ed 1 costa di sedano. Usando la fetta di ananas come testa del leone, gli abbiamo disposto tutti intorno gli spicchi di mandarino per creare la sua criniera; con fettine di banana abbiamo creato sia le orecchie che gli occhi, rendendo le pupille con due piccole fettine di fragola. Con un pezzetto di melone tagliato a triangolo abbiamo realizzato il naso del leone, disponendo a destra ed a sinistra dello stesso delle piccole strisce di sedano al posto dei baffi. Infine, gli abbiamo fatto la bocca con due piccoli pezzetti di lampone.



## LA FACCIA DELLA SALUTE

**Ingredienti:** una banana, un'arancia, delle fragole, una mela e degli anacardi.

**Preparazione:** Tagliare metà banana a fettine sottili mentre l'altra metà va lasciata intera per fare la bocca. Sbucciare un'arancia e tagliare due fette rotonde per fare gli occhi; la restante parte va divisa in spicchi e questi devono essere tagliati a pezzetti. Taglio anche le fragole a pezzettini e con le rondelle di banana e con l'arancia tagliata compongo gli spiedini. Divido a metà la mela e la uso per fare il naso. Compongo il piatto formando una faccina felice. Gli anacardi vanno appoggiati accanto alla bocca per fare le pieghe del sorriso.

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono: vitamine A, B, C, E, potassio, magnesio, rame, calcio e fosforo.

Secondo me è importante mangiare questi frutti perchè sono una merenda fresca che fornisce tante vitamine e sali minerali utili al benessere (aiutano la vista, il sistema immunitario, favoriscono la formazione di globuli rossi, prevengono danni ai tessuti, utili ai muscoli, migliorano il metabolismo, rinforzano ossa e denti)



## IL CESTINO DELLA BONTA'

Ingredienti: 5 fragole e 1 arancia

Preparazione: taglio a metà un'arancia; una metà la svuoto aiutandomi con un cucchiaino. Taglio due fragole a spicchi per il senso della lunghezza. All'interno dell'arancia tagliata posiziono gli spicchi di fragole e al centro una fragola intera. Le altre due fragole le utilizzo come decorazione per il piatto.

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono: vitamine A, B, C, potassio, calcio e fosforo

Secondo me è importante mangiare questi frutti sono dissetanti e fornisce tante vitamine e sali minerali utili metabolismo e al benessere del corpo (aiutano la vista, il sistema immunitario, utili ai muscoli, migliorano il metabolismo, rinforzano ossa e denti)

Rivieccio Beatrice

classe 2B a.s. 2019-2020

## TITOLO: Il riccio delle meraviglie

Ingredienti: mezza mela, tre fragole e alcuni pomodorini.

Preparazione: per prima cosa ho lavato tutta la frutta e la verdura, successivamente l'ho tagliata a cubetti, poi ho infilato i cubetti in bastoncini colorati ed infine ho inserito gli spiedini nella piccola struttura di legno, a forma di riccio.

Le vitamine e i sali minerali principali presenti in questa merenda sono: in prevalenza la vitamina C, che è presente in abbondanza, in ogni cibo. Come Sali minerali, c'è una forte concentrazione di potassio, che è presente nei pomodori tanti altri sali, come il fosforo, il magnesio e il calcio.

Questa semplice e veloce merenda, secondo me è utile, per dare sfogo alla creatività e inventare combinazioni di frutta e verdura, piuttosto che mangiare cibi spazzatura.

