



gennaio

2024

ricetta del mese

INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI

DOSI PER 4 PERSONE

- 1 FINOCCHIO
- 2 ARANCE
- CIPOLLOTTO FRESCO (FACOLTATIVO)

Dopo aver lavato e tagliato tutti gli ingredienti, condisci a crudo con olio extravergine di oliva, sale e un pizzico di pepe.

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

colture del mese

FRUTTA: Arance, cachi, clementine, mandarini, kiwi

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, finocchi, porri, rape, verze, zucca

consiglio nutrizionale

Consumare le arance, i mandarini e i kiwi ci assicura l'assunzione della quantità giornaliera di vitamina C raccomandata, che per gli adulti è circa 60-70 mg/die.

La vitamina C ci aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi e delle infezioni, potenziando il nostro sistema immunitario.

consiglio del contadino

Il finocchio cresce a livello del terreno, e non tollera ristagni idrici. Per evitare eccessi di umidità, assicurati di aver effettuato una vangatura accurata del terreno.

