



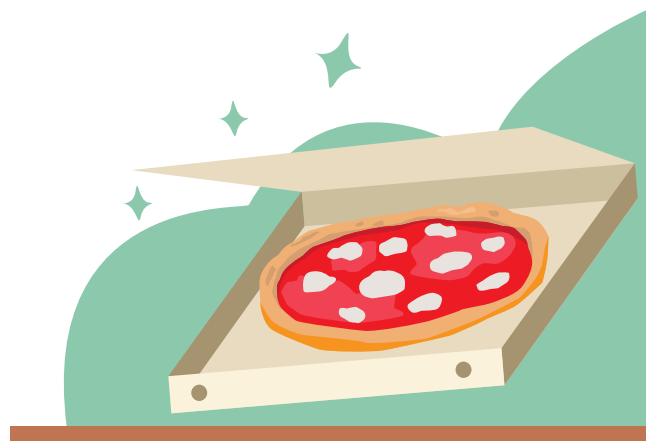
La giornata è finita, ti meriti un buon pasto prima di andare a letto. Anche quando dormiamo, infatti, il nostro corpo continua a lavorare e a consumare energia. Non bisogna però appesantirsi troppo per evitare uno sforzo eccessivo degli organi coinvolti nella digestione.

Com'è una cena adeguata?

La cena, come il pranzo, dovrebbe essere composta da una base di cereali (pasta, riso, couscous, pane...), dei legumi oppure del pesce, della carne (preferibilmente bianca, come pollo e tacchino) e soprattutto tanta verdura cruda o cotta, cercando di variare anche i colori che si portano in tavola.

Se a pranzo avete mangiato un piatto di pasta con delle verdure, a cena scegliete un piatto di carne, pesce, legumi, un uovo sempre accompagnato da verdure. Non deve mancare un frutto. Il tutto accompagnato da acqua.

La cena può essere un'occasione per preparare gustose e colorate ricette tutti insieme! Considerando che la cena è il pasto che precede il sonno, sarebbe meglio cucinare ricette semplici e leggere. E non dimenticare che alla fine sparcchiare è un compito di tutti!



PIZZA NIGHT! Una ricetta per la pizza



La pizza può costituire un fantastico piatto unico, da mangiare una volta alla settimana, in sostituzione di pasta/riso/altri prodotti a base di cereali.

La porzione giusta per un bambino è di 200 g, ma da grande potrai mangiarne 300 g!

Le ricette per fare l'impasto sono tante, ma comprendono sempre farina (anche integrale, si può!), acqua, lievito, olio e un pizzico di sale (poco).

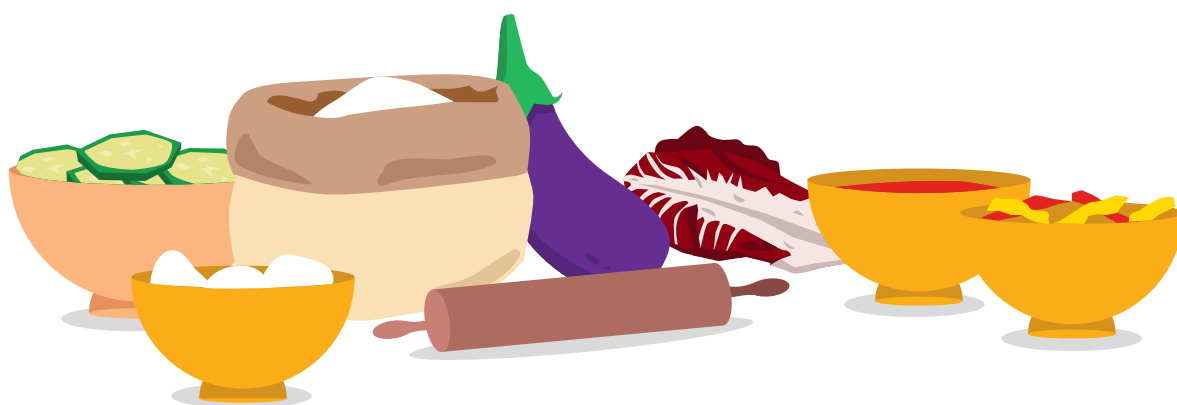
La preparazione dell'impasto in famiglia diventa proprio una festa.

La lievitazione è un "esperimento scientifico curioso".

Fare l'impasto della pizza in casa però è un'impresa da Superchef (o da Supergenitore!) e richiede diverso tempo tra preparazione e lievitazione. Se non hai un Superaiutante adulto che può darti suggerimenti o molto tempo a disposizione, in molti supermercati o panifici vendono l'impasto già fatto e questo rende il tuo compito più semplice: una farcitura supergolosa, senza mostri grassi e grigi!

Ti servono (per 4-6 persone):

- 500 g di impasto per la pizza.
- una zucchina.
- un peperone rosso.
- una melanzana.
- un peperone giallo
- radicchio.
- 300 g di passata di pomodoro.
- 250 g di mozzarella.



- basilico.

Pronto alla magia:

- taglia la mozzarella a cubetti e mettila a scolare.
- lava le verdure e tagliale in fettine sottili. Spezzetta un po' di radicchio.
- in una ciotola, metti la passata di pomodoro e condiscila con olio, sale e un po' di origano.
- ecco un'impresa da Superchef: stendi la pasta in una teglia adatta. Ricorda che la pasta è molto elastica e ci vuole superpazienza e dita agili per trasformarla in una pizza!
- quando è ben stesa, metti il pomodoro con un cucchiaino e spargilo in modo omogeneo.
- aggiungi la mozzarella e copri con le verdure, tranne il radicchio.
- metti in forno preriscaldato a 250 gradi per circa 15 minuti.
- tira fuori la pizza e cospargila di radicchio.



Trucco olfatto:

prova ad aggiungere a fine cottura un po' di erbe aromatiche (origano, rosmarino, basilico, mentuccia... sentirai che profumino!)

Trucco tatto (e udito!):

se vuoi la pizza più croccante (e sonora!), puoi salire un po' con la temperatura del forno.

MISSIONE COMPIUTA! PIZZA GUSTOSA E COLORATA!

BIBLIOGRAFIA

- [1. documento SINU-SISA per la prima colazione](#)
- [2. Spunti\(ni\) CREAtivi antispreco](#)
- [3. Linee guida per una sana alimentazione 2018](#)

