

# Evento Positive Nutrition

11 Marzo 2019 - Palazzo del Monferrato

- *Cannelloni di crespelle al verde*
- *Pollo in insalata con lenticchie e zenzero*
- *Melanzane alla Parmigiana*
- *Budino di ricotta con kiwi*

*Le ricette sono state elaborate nel rispetto delle indicazioni della «Dieta a Zona». L'equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi è ottenuto selezionando tra gli alimenti quelli considerati «favoreroli».*

*I «Cannelloni di crespelle al verde» ed il «Budino di ricotta al kiwi» costituiscono un piatto bilanciato.*

*Il «Pollo in insalata con lenticchie e zenzero» e le «Melanzane alla Parmigiana» consentono una leggera integrazione con i carboidrati.*

[www.sanapianta.eu](http://www.sanapianta.eu)

