

Movimento e gusto ...con l'equilibrio giusto!

Newsletter n° 18, dicembre 2014

Diciottesimo numero della newsletter nell'ambito del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (4 numeri all'anno). La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione "Newsletter".

Abbiamo il piacere di presentarvi questo numero della newsletter "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" con un nuovo formato.

Ricetta autunnale - Insalata di sedano, mele e noci

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 20 minuti)
2 cucchiaini di succo di limone 1 cucchiaio di yogurt naturale 4 cucchiaini di olio di colza 1 pizzico di sale e pepe a piacere	Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolate fino a ottenere una salsa omogenea.
1-2 sedani rapa (circa 600 g)	Sbucciate il sedano rapa, sciacquatelo sotto l'acqua fredda e grattugiatelo (o tagliatelo a bastoncini fini). Aggiungete il sedano rapa tagliato all'insalatiera e mescolatelo alla salsa.
2 mele	Lavate le mele, grattugiatele (o tagliatele a bastoncini fini) e aggiungete anch'esse nell'insalatiera. Mescolate il tutto delicatamente.
8 noci	Sgusciate le noci, tritatele grossolanamente e aggiungetele all'insalata.



Per ottenere un piatto equilibrato, accompagnate l'insalata con un farinaceo (es. pane integrale) e una fonte di proteine (es. formaggio, tonno, affettato magro, ecc.)



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

Vorrei [iscrivermi](#) a questa newsletter.

Non voglio più ricevere questa newsletter, vi prego quindi di [disiscrivermi](#).

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5
6501 Bellinzona
dss-movimentoegusto@ti.ch
www.ti.ch/movimentoegusto

