



# NEWSLETTER n. 1-11

Questo mese “La Cuoca Aprateica” compie  anno e abbiamo superato le 400 ricette!!

Vorrei ringraziare tutti gli iscritti, siete davvero tanti, e colgo l'occasione per farlo attraverso la prima Newsletter, dedicata alle belle giornate e alle gite all'aria aperta.

È primavera, tempo di pic-nic...

Freddo e nebbia sono spariti, i temporali hanno ripulito il cielo, è arrivato finalmente il tempo di mettere il naso fuori casa magari organizzando un bel pic-nic.

In famiglia o in compagnia degli amici, distesi su un prato o in riva a un lago o sulla spiaggia, possiamo finalmente trascorrere piacevoli ore in totale relax.

La parola “pic-nic” deriva dal francese “pique-nique”, che pressappoco significa “pasto informale”, “pasto alla buona”. E così, con questo spirito, pensiamo a qualcosa di gustoso da preparare.

Ecco alcune ricette pescate dal sito che possono rendere sfizioso il vostro pic-nic aprateico.

## *Tra i primi:*

### *Ave storte estive*

Sezione “Primi piatti – Pasta Asciutta”



### *Penne peperoni e pinoli*

Sezione “Primi piatti – Pasta Asciutta”



## *Arancini*

*Sezione “Primi piatti – Riso, polenta e cous-cous”*



## *Insalata di riso*

*Sezione “Primi piatti – Riso, polenta e cous-cous”*



## *Pomodori ripieni*

*Sezione “Primi piatti – Riso, polenta e cous-cous”*



## *Cous-cous di verdure*

*Sezione “Primi piatti – Riso, polenta e cous-cous”*

## *Tra i Secondi*

### *Plumcake piselli e spinaci*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*



### *Polpette di melanzane al forno*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*

### *Polpettone di verdure*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*



### *Sformatini di zucchini*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*

### *Strüdel di verdure*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*





## *Zucchine ripiene*

*Sezione “Secondi – Secondi al forno”*

## *Nella sezione Pane*

### *Pan pizza*

*Sezione “Pane, pizza e torte salate - Pane, panini e grissini”*



### *Panino rustico*

*Sezione “Pane, pizza e torte salate - Pane, panini e grissini”*

*E per finire nei Dolci...*

*Clafoutis di ciliegie*

*Sezione "Dolci - Torte"*



*Crostata di frutti di bosco*

*Sezione "Dolci - Torte"*

*Torta di pane al cioccolato*

*Sezione "Dolci - Torte"*



*Torta di mele*

*Sezione "Dolci - Torte"*

*Buon pic-nic e alla prossima,  
Elisabetta*

## **Dietetic Metabolic Food**

da sempre attenta alle richieste di prodotti a basso tenore di proteine, con aminoacidi controllati, per una dieta varia e gustosa, è lieta di annunciare la ripresa della commercializzazione in Italia di

**My Snack Formaggioso gusto delicato**  
**e**

**My Snack Formaggioso alle erbe**

DMF ricorda ai consumatori che è disponibile la nuova linea di pasta aproteica

### **Aprotide**

(anellini, caserecce, ditalini, maccheroni, penne, sedanini, spaghetti, vermicelli, riso, tagliatelle, fettuccine)

**prodotto italiano, secondo la ricetta tradizionale con trafilatura in bronzo.**

Per una sicura reperibilità presso la Vostra Farmacia di fiducia i prodotti DMF andranno richiesti come **procurati** al grossista di riferimento.

Per ogni ulteriore informazione non esitate a contattarci al numero

**02 9969124**

**[info@dmfmetabolic.it](mailto:info@dmfmetabolic.it)**