



# Quiz alimentare della salute

## Per perdere peso si dice che...

L'alimentazione è importante ma districarsi tra falsi miti e verità scientifiche non è sempre facile. I quiz alimentari della salute sono un modo divertente per apprendere informazioni preziose per la nostra salute e riconoscere i luoghi comuni. Ecco un nuovo quiz "Vero o Falso?" per mettere alla prova le nostre conoscenze su un tema caro a molti: i chili di troppo. Buon divertimento!

# Domande

- 

# Domande

  - 1 Per dimagrire è preferibile abolire dalla dieta i carboidrati.
  - 2 Iniziare il menù con un antipasto di verdure aiuta a placare la fame.
  - 3 Rinunciare a un cucchiaino di zucchero al giorno fa perdere un chilo in un anno.
  - 4 Sport e alimenti sono da sempre vincenti.
  - 5 Eliminare il glutine consente una maggiore riduzione di peso.



 <p><b>Punto</b> Ristorazione CATERING BANQUETING</p>	<p><b>Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!</b></p>
<p><b>Gorle (BG)</b> <b>via Roma, 16</b> <b>tel. 035.302444</b></p>	
	

# Risposte

# CREMA DI PISELLI CON FIOCCHI D'AVENA

Una ricetta pratica e immediata, che richiede solo 5 minuti di tempo per la preparazione e 10 minuti per la cottura



## INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 grammi di piselli surgelati
  - 2-3 bicchieri di acqua
  - 30 grammi di fiocchi d'avena
  - 1 cipolla
  - 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo)
  - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
  - rosmarino fresco (q.b.)
  - sale (q.b.)

PREPARAZIONI

Mondate i vegetali, lavateli e fate un trito di rosmarino, aglio e cipolla. In una pentola ponete un cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete gli aromi e fate insaporire. Unite i piselli surgelati, i fiocchi d'avena, il sale, l'acqua e cuocete a pentola coperta per circa 10 minuti.

A cottura ultimata frullate e servite la crema di piselli condita con un filo d'olio extravergine di oliva.

Buona salute a tutti!



**Dott.ssa Rossana Madaschi**  
**Nutrizionista**  
Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740  
info@nutrirsidisalute.it  
**www.nutrirsidisalute.it**