

GIORNATA MONDIALE  
DEI LEGUMI



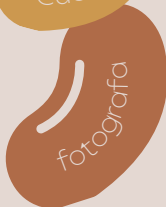
10 Febbraio

## Partecipa anche tu alla sfida “Il gusto dei legumi”

Nelle giornate di 8-9-10  
Febbraio, cucina un  
piatto a base di legumi e  
poi posta foto e ricetta  
sul nostro sito.

Anche la tua ricetta  
potrà essere premiata!

iscriviti gratuitamente  
sul nostro sito  
[www.increasepulsesday.com](http://www.increasepulsesday.com)



scannerizza il QR code  
per altre informazioni

# Il gusto dei legumi

8-9-10 Febbraio

I legumi come ceci,  
fagioli, lenticchie e piselli  
sono alimenti molto  
importanti:  
sono per noi cibo sano e  
nutriente da mangiare  
e facile da conservare.

I legumi aiutano anche  
la terra coltivata  
a rimanere in forze.

Ecco perchè se  
consumiamo legumi  
facciamo un piacere  
all'ambiente e a noi.



Sul retro trovi  
una ricetta  
consigliata  
a base  
di fagioli!

cucinala con la  
tua famiglia e  
poi condividi  
una foto con noi  
per farci sapere  
come è andata!



# Tortilla di legumi

da Full of Bean

## Di cosa hai bisogno:

- Tortillas o piadine
- 400g di fagioli
- Verdura per farcire (lattuga, pomodoro, mais...)
- Formaggio
- Yogurt Greco o panna acida
- Salsa a piacere

provale con altri legumi e condividi con noi i tuoi suggerimenti!



## Cosa fare:

1. Con fagioli secchi: lasciare a bagno in acqua per circa 12 ore e poi bollire fino a cottura; oppure con fagioli in scatola: scolare e sciacquare.
2. Stendere la tortilla su una superficie piana.
3. Distribuire uno strato di fagioli sulla tortilla, lasciando un po' di spazio intorno ai bordi.
4. Aggiungere ai fagioli qualche foglia di insalata, pomodori o verdure a piacimento e formaggio.
5. Aggiungere un cucchiaino di yogurt greco, panna acida o la salsa che preferite.
6. Arrotolare la tortilla, fate attenzione a non far uscire il ripieno!
7. Gustatela!



Ricorda che puoi fare in casa anche le tortillas e le salse.

Cerca le ricette!



Tempo di preparazione:  
30 minuti