

GIORNATA MONDIALE
DEI LEGUMI



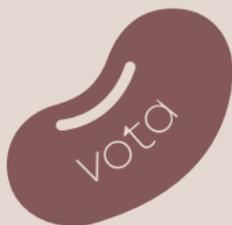
10 Febbraio

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



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