

# Miss Pot



Ciao sono Miss Pot una pentola speciale, piccola come me non ce n'è una uguale ma attento, sul fuoco scotto come una normale.

Ecco il mio segreto: il rivestimento.

Il cibo non si attacca e senza condimento: burro e olio in grandi quantità non fanno un piatto di qualità.

## ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente

usami solo con mamma o papà presente.

E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.



## Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita?

Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.



## La pasta

Adesso parliamo della pasta ne mangia anche il ginnasta, perché è una vera riserva di energia: sono gli amidi a fare la magia!

Con un bel piatto corri, studi e salti senza sentire della fame gli assalti.

Per crescere è un alimento prezioso in tutto il mondo è famoso, perché è anche molto gustoso.

Adesso prova a fare una ricetta, anzi quattro, con quel che hai nella valigetta.

In bianco, rossa o con il ragù scopri quella che ti piace di più.

Ricorda la cottura è importante la pasta va cotta in acqua abbondante, cinque minuti è un tempo sufficiente se la vuoi mangiare al dente.



# Cuciniamo insieme... la **pasta!**



## [ Pasta primavera ]

TEMPO DI PREPARAZIONE = 5 MINUTI  
+ TEMPO COTTURA PASTA



### Ingredienti

60 g di pasta  
4 o 5 cucchiai di zucchine grattugiate  
3 o 4 cucchiai di carote grattugiate  
1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva

### Preparazione

1. Lava bene le zucchine e le carote
2. Scola la pasta
3. Grattugia sulla pasta le zucchine e le carote
4. Aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
5. Mescola il tutto accuratamente.

### Trucchetto

Se vuoi una pasta più allegra, taglia le verdure a fiammifero.

