

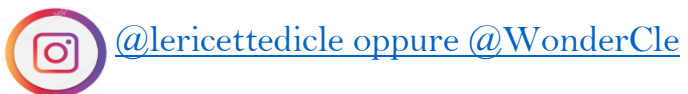


Idee facili e veloci da preparare e... non troppo caloriche per evitare di accasciarsi davanti al PC in ufficio!

Per altre idee seguimi sul blog

lericettedicle.com

e su:



	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	
Giorno1 (Formaggi)	Insalata di farro con pesto, feta e pomodorini	Farro (anche precotto), pesto, feta, pomodorini, erbe aromatiche	
(Pesce)	Pitta con sgombro marinato e insalatina (ricetta di simone rugiati)	Sgombro, olio, pinoli, uvetta, finocchietto e cipolla	
Giorno 2 (Carni bianche)	Insalata di pollo e carote	Pollo, philadelphia, limone, carote, aglio, finocchio, olio, semi di finocchio	
(Uova)	Frittata alle verdure	Uova, zucchine/spinaci, parmigiano, prosciutto, olio, ,	
Giorno 3 (legumi)	Hummus di ceci con verdure crude	Ceci cotti, sesamo, olio di sesamo, limone, aglio, paprica	
(formaggi)	Millefoglie di pane carasau	Pane carasau, pomodorini, zucchine, mozzarella, erbe aromatiche	

Meal Plan Giugno (ed. Pranzo in Ufficio) 2020 – by Le Ricette di Cle

<p>Giorno 4 (carni bianche)</p>	<p>Scaloppine di pollo al limone</p>	<p>Pollo, limoni, burro,</p>		
<p>(cereali)</p>	<p>Insalata di orzo (2 versioni)</p>	<p>Orzo, pomodorini, tonno, erbe aromatiche, sedano, fave</p>		
<p>Giorno 5 (salsiccia/carni rosse)</p>	<p>Pasta con salsiccia e zucchine</p>	<p>Salsiccia, zucchine, semi di finocchio, cipolla</p>		
<p>(Avanzi)</p>	<p>Frittata di pasta</p>	<p>Spaghetti al pomodoro o alla carbonara, besciamella, uova, formaggi</p>		
<p>Giorno 6 (pesce)</p>	<p>Filetti di branzino arcobaleno (dal blog di Alessia di Piattoranocchio)</p>	<p>Filetti di branzino (anche surgelati) carota, zuccina, patata, pangrattato, aromi</p>		
<p>(pizza)</p>	<p>Giorno 7 (carne rossa/salumi)</p>	<p>Crudaiola fumé con speck e scamorza</p>		

(Meatless)

[Focaccia integrale alle bietole](#)

Bietole, uvetta, peperoncino, pasta per focaccia integrale



(Carni bianche)

[Fagottini di Pollo e Wurstel](#)

Pollo, wurstel, vino bianco, burro, salse, insalata



(formaggi)

[Pasta con robiola e verdure grigliate](#)

Pasta, robiola, melanzane, peperoni, basilico, salsa di pomodoro (facoltativo)



(pesce)

[Pasta con salmone e tonno](#)

Pasta, salmone affumicato, tonno, pomodori, erbe aromatiche, formaggio fresco spalmabile



(pizza)

[Calzone di pasta matta](#)

Farro, prosciutto, formaggio, latte, pomodori,



(cereali)

[Insalata di farro](#)

Champignon, stracchino, salsiccia, formaggio a pasta filata



Giorno 5
(salsiccia/carni rosse)

[Funghi ripieni](#)



E come dessert, questo mese prova....

Bavarese allo yogurt con salsa di ciliegie	Tortine alle ciliegie	Tiramisù alle fragole
 A close-up photograph of a white, creamy dessert in a small white cup. It is topped with a vibrant red cherry sauce and several fresh, bright red cherries. A small pink logo with the text 'Ma che bontà' is visible in the bottom right corner of the image.	 A cross-section of a golden-brown, round tart. The interior is filled with a light-colored filling and several slices of fresh red cherries. The text 'Ma che bontà - Le ricette di Cle' is written in a cursive font across the bottom of the image.	 A round tiramisù dessert served in a clear glass bowl. The dessert is topped with a generous amount of fresh strawberries, some whole and some sliced, along with green mint leaves and small star-shaped decorations. The base of the dessert is a golden-brown crust.
Altre ricette no bake (senza cottura)		Altre ricette con le fragole

Per altri spunti visita lericettedicle.com

Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che pereparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

E se cerchi ispirazione **per colazione e merenda**, consulta [l'elenco fotografico dei dolci](#)

