

1 mercoledì
2 giovedì
3 venerdì
4 sabato ●
5 domenica - Pasqua
6 lunedì - Lunedì dell'Angelo
7 martedì
8 mercoledì
9 giovedì
10 venerdì
11 sabato
12 domenica ◐
13 lunedì
14 martedì
15 mercoledì
16 giovedì
17 venerdì
18 sabato ○
19 domenica
20 lunedì
21 martedì
22 mercoledì - Giornata Internazionale della Terra
23 giovedì
24 venerdì
25 sabato - Festa della Liberazione
26 domenica ◐
27 lunedì
28 martedì
29 mercoledì
30 giovedì

● piena ◐ calante ○ nuova ◑ crescente

# 4 Aprile 2015

## Frutta e verdura di stagione



**Frutta:** arancia, fragola, kiwi, limone, nespola, pompelmo, pera.

**Verdura:** asparago, bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, cipolla, lattuga, patata, radicchio, sedano, spinaci.

## Consigli del mese

**La merenda** Ricetta riciclo: pudding pasquale. \*

**La ricetta veloce** Muffin di asparagi. \*

**Green tip** Crema per le mani fai-da-te: 40 gr di burro di karitè, 25 gr olio di mandorle dolci. Amalgamare con una frusta fino ad ottenere una crema omogenea.

**Blog da scoprire:** [lamiavitasemplice.it](http://lamiavitasemplice.it)

\* ricetta completa su: [www.babygreen.it/aprile2015/](http://www.babygreen.it/aprile2015/)

 **1 Porta-Uovo**  
in omaggio  
fino al 30 Aprile  
codice: **APRILE1**  
[family-nation.it](http://family-nation.it)  
**FamilyNation**  
ECO BABY BOUTIQUE

 **portaNatura**  
[portanatura.it](http://portanatura.it)  
**portaNatura**  
la spesa bio a casa tua