

|  |
|--|
| 1 venerdì  |
| 2 sabato   |
| <b>3 domenica</b>                                  |
| 4 lunedì   |
| 5 martedì  |
| 6 mercoledì  |
| 7 giovedì ☺  |
| 8 venerdì  |
| 9 sabato   |
| <b>10 domenica</b>                                 |
| 11 lunedì  |
| 12 martedì   |
| 13 mercoledì                                       |
| 14 giovedì ☺                                       |
| 15 venerdì   |
| 16 sabato  |
| <b>17 domenica</b>                                 |
| 18 lunedì  |
| 19 martedì   |
| 20 mercoledì                                       |
| 21 giovedì   |
| 22 venerdì - Giornata Internazionale della Terra ☺ |
| 23 sabato  |
| <b>24 domenica</b>                                 |
| <b>25 lunedì - Festa della Liberazione</b>         |
| 26 martedì   |
| 27 mercoledì                                       |
| 28 giovedì   |
| 29 venerdì   |
| 30 sabato ☺  |

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



# 4 Aprile

Sii gentile con la Terra. (Dalai Lama)

## 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.

## Barrette Energetiche fai da te

Per 15 barrette: 100 gr miele d'acacia, 80 gr zucchero, 50 gr semi di zucca, 50 gr semi di girasole, 50 gr semi di sesamo. Tosta il sesamo e trita i semi. Porta a ebollizione miele e zucchero. Mescola semi e liquido. Copri una teglia con carta da forno unta con poco olio. Versa i semi sulla teglia, lascia intiepidire. Ungi le mani d'olio. Appiattisci e forma un rettangolo di 3 mm di spessore. Raffredda in frigo per qualche ora. Taglia le barrette con un coltello unto d'olio. Conserva in frigo al massimo 5 giorni.



**porta Natura**

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!  
[www.portanatura.it](http://www.portanatura.it)



**FamilyNation**  
FOR BABY + MUM

**-15% sul tuo ordine**  
con codice: APRILE  
[www.family-nation.it](http://www.family-nation.it)