

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

4 lunedì



5 martedì

6 mercoledì

7 giovedì

8 venerdì

9 sabato

10 domenica

11 lunedì

12 martedì



13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica

18 lunedì

19 martedì

20 mercoledì



21 giovedì

22 venerdì

23 sabato

24 domenica

25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì



28 giovedì

29 venerdì

30 sabato - Giornata Internazionale dell'Amicizia

31 domenica

Luna: ☺ piena ☹ calante ☺ nuova ☹ crescente



# 7 Luglio

Il bambino non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere. (François Rabelais)

## Frutta e Verdura di stagione



**Frutta:** albicocca, anguria, ciliegia, fico, fragola, lampone, limone, melone, mirtillo, mora, pesca, prugna, uva. **Verdura:** aglio, basilico, bietola da costa, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, zucchina.

## Hummus di Ceci

250 gr di ceci cotti, 3-4 cucchiari di salsa tahina, 1 limone, 2-3 cucchiari di olio, 1 spicchio di aglio fresco (facoltativo ma molto consigliato), 1/2 cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo), 1 pizzico di sale.

Frulla ceci, salsa tahina, olio, succo di limone (senza semi), sale, aglio e cumino. Aggiungi, se necessario, un paio di cucchiari di acqua e mescola fino ad avere una salsa morbida e omogenea. Il giorno dopo è ancora più buona!



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: LUGLIO  
[www.family-nation.it](http://www.family-nation.it)