

30 ricette per aprile

 babygreen.it/

Raffaella-mamma (quasi)

green

1. insalata tiepida di rapa rossa (barbabietola), patate e uova sode
2. riso e piselli ("risi & bisi")
3. [polpette di ceci & sesamo](#)
4. [torta di riso e spinaci](#)
5. [tortino di lenticchie](#)
6. pesce ai ferri, insalata fresca, riso basmati
7. [farinata di ceci](#) e insalata mista
8. [risotto con asparagi e zafferano](#)
9. [polpettone patate e fagiolini](#)
10. [piadina](#) con ricotta e insalata (o verdure grigliate)
11. pasta di farro con [pesto di rucola e mandorle](#)
12. pesce al forno con patate e pomodorini
13. [falafel di ceci](#) con [hummus](#) | insalata mista
14. pasta con [ragù di lenticchie](#)
15. [torta di verdure di stagione](#)
16. [spaghetti alle vongole](#)
17. pasta al [quasi pesto primaverile](#)
18. [sformato di asparagi e ricotta](#)
19. [frittatine di verdure al forno \(in 5 minuti\)](#)
20. pasta con [ragù di verdure](#)
21. [pizza \(finta\) di cavolfiore](#)
22. [muffin salati con verdure](#)
23. [focaccine di verdura](#)
24. [polpette di fagioli e zucchine](#)
25. [cake salato di ceci e verdure](#)
26. [insalata agrumata di sgombro e quinoa](#)
27. [fagottini di verdura \(in padella\)](#)
28. [plumcake di zucchine](#)
29. [lasagne di pane carasau](#)
30. [crocchette di quinoa e piselli](#)

Buon appetito!