



OGGI IN MENSA...



scopriamo il pesto di rucola



La **rucola** si mangiava già tantissimo tempo fa, anche ai tempi degli **antichi Romani!** Può crescere nell'orto, ma anche nei campi e perfino tra le rocce.

MA COS'È LA RUCOLA?

È una fogliolina verde verde, tutta ricciolina! Ha un sapore un po' **vivace e curioso**, diverso dalle solite verdure!

E PERCHÉ FA BENE?

Perché apporta benefici al nostro corpo:

- ⌘ **la vitamina C ci aiuta a restare forti**
- ⌘ **il calcio rende le ossa super resistenti**
- ⌘ **il ferro ci dà energia per giocare, correre e divertirci!**

E ADESSO... SCOPRIAMO COME SI PREPARA!

I nostri cuochi utilizzeranno i seguenti ingredienti: **rucola, parmigiano, pinoli, olio d'oliva, un pizzico di sale**

Dopo aver messo tutto in un frullatore... ecco comparire una **crema verde, profumata e buonissima: il pesto di rucola!**