

# Calendario Dell'Avvento

**Nutrizione Sana**

**Psicologia Sana**



**SEDI A PADOVA E TREVISO:  
Albignasego, Abano Terme, Monselice, Vigonza,  
Voltabarozzo, Stanga, Camin, Piove di Sacco, Rubano,  
Castelfranco Veneto, Treviso**

**[www.nutrizionesana.it](http://www.nutrizionesana.it)**

**☎ 392 11 00 950**

**[www.psicologiasana.it](http://www.psicologiasana.it)**

**☎ 049 490 55 66**

**SCOPRI LE PROMOZIONI!**

# Mini Quiche di Verdure con Base di Farina Integrale

## Antipasti

La mini quiche di verdure per Natale è un'ottima scelta per chi cerca un piatto delizioso, sano e festoso. Offre una miscela unica di sapori, combinando la bontà delle verdure con il fascino saporito di una quiche. Diventa anche un modo di incorporare più verdure nei pasti durante le feste di Natale. La mini quiche di verdure per Natale può essere preparata con un assortimento di verdure, come zucca, cavolo nero, cavolfiore e cipolle. Sono molto versatili e possono essere adattate sulle preferenze e le esigenze personali. Perfette come antipasto o finger food, preparare le mini quiche di verdure per Natale può essere un'attività divertente e coinvolgente per tutta la famiglia.



Tempo di cottura













01:40



Difficoltà  
Medio



## Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Farina di frumento integrale	130	g
 Olio di arachide	30	g
 Acqua	40	g
 Uova di gallina, intero	2	Uovo/a
 Latte di vacca, parzialmente scremato	200	g
 Zucca gialla	300	g
 Cavolo nero	150	g
 Cipolle	1	Pezzo/i
 Parmigiano	50	g
 Pepe nero		Quanto basta
 Sale		Quanto basta
 Rosmarino		A piacere



## Passaggi

1

### 1. Impasto

Mescola la farina e il sale in una ciotola. Aggiungi l'olio di semi e lavora l'impasto fino a ottenere una consistenza sabbiosa.

2

### 2. Aggiungi l'acqua

Aggiungi l'acqua fredda, un cucchiaino alla volta, finché l'impasto non si lega.

3

### 3. Riposo

Forma una palla, avvolgi nella pellicola trasparente e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti.

4

### 4. Cuoci

In una padella, soffriggi la cipolla tritata, aggiungi la zucca tagliata a cubetti e il cavolo nero tagliato a striscette. Regola di sale e pepe. Cuoci le verdure fino a che non risultino morbide, aggiungendo un po' d'acqua per farle stufare bene. Una volta cotte e quando tutta l'acqua si sarà asciugata, metti da parte.

5

### 5. Aggiungi gli ingredienti

In una ciotola, sbatti le uova con il latte, aggiungi il formaggio, sale, pepe e le erbe tritate.

6

### 6. Stendi l'impasto

Stendi l'impasto e ritaglia dei cerchi adatti a riempire gli stampi da mini quiche o muffin.

7

### 7. Riempi gli stampi

Disponi l'impasto negli stampi, aggiungi il mix di verdure e poi versa sopra il mix di uova, latte e parmigiano.

8

### 8. Cottura

Cuoci in forno preriscaldato a 180° C per circa 20-25 minuti, fino a quando le quiche saranno dorate e il ripieno solidificato.

# LE NOSTRE SEDI A PADOVA



## **ALBIGNASEGO**



📍 Via Piemonte, 1B, 35020  
Albignasego (PD)



## **ABANO TERME**



📍 Piazza del Sole e della Pace, 9  
35131 Abano Terme (PD)



## **MONSELICE**



📍 Piazza Mazzini, Galleria Einaudi  
18 c/o Studio Dentistico Calore  
35043 Monselice (PD)



## **VIGONZA**



📍 Via Noalese Sud 14  
35010 Vigonza (PD)



## **VOLTABAROZZO**



📍 Via Piovese 236  
35127 Padova (PD)  
c/o Prima Medica



## STANGA



Via Giovanni Savelli 120  
35139 Padova (PD)  
c/o Forum Gymnasium



## CAMIN



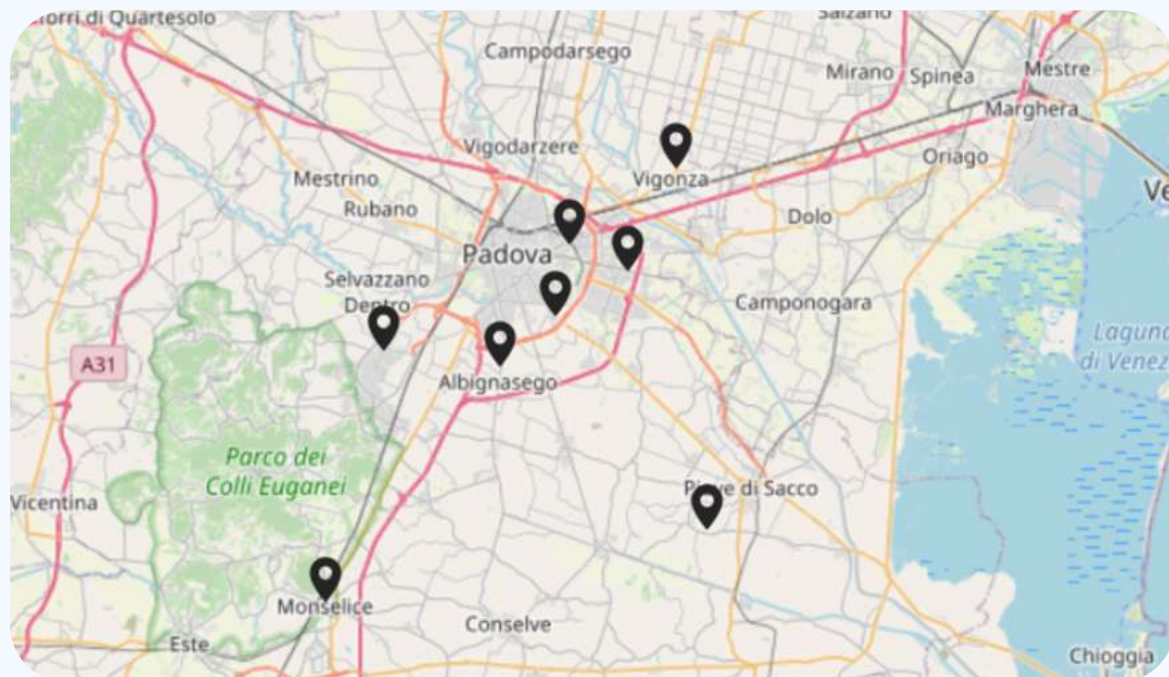
Viale della Regione Veneto 20  
35127 Padova (PD)  
c/o Ambulatori Padova Padel



## PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83  
35020 Campagnola di Brugine (PD)



# LE NOSTRE SEDI A TREVISO



## CASTELFRANCO VENETO



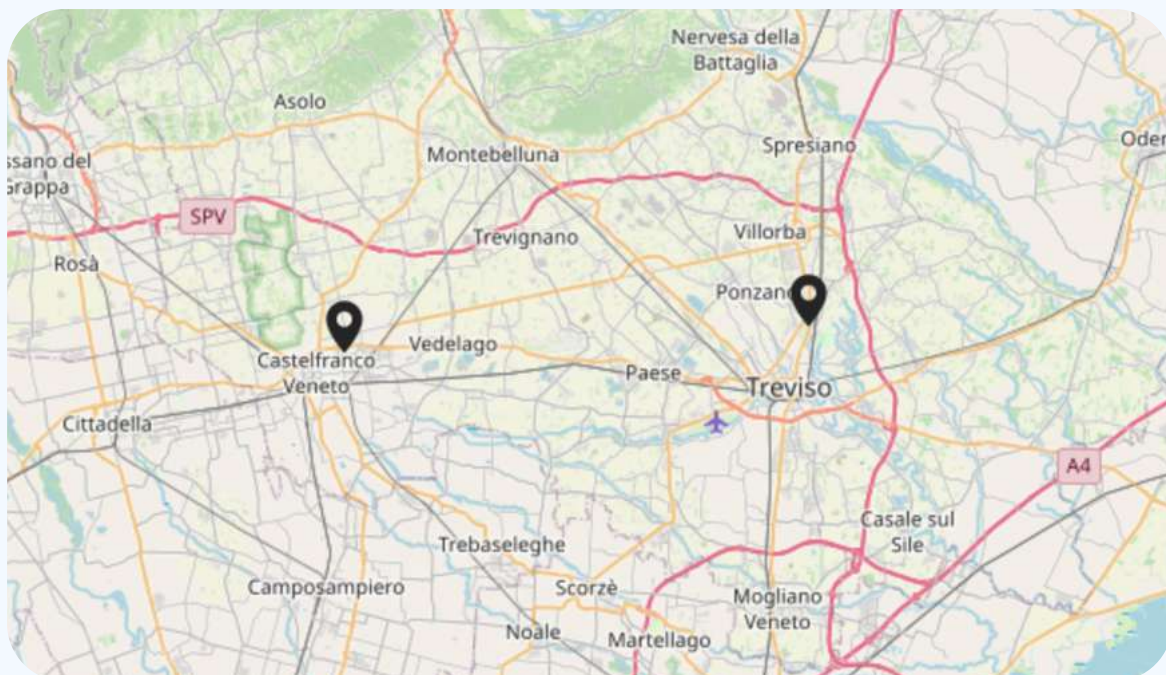
📍 Piazza Europa Unità 70  
31033 Castelfranco Veneto  
(Treviso)



## TREVISO



📍 Viale G. G. Felissent 68  
31100 Treviso (TV)



## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



**Dott.ssa Doriana Magliocca**  
**Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva, mi occupo di alimentazione pediatrica, sportiva e clinica: ipotiroidismo, diabete, sindrome dell'ovaio policistico.



**Dott.ssa Chiara Brugnolaro**  
**Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età, alimentazione della donna e dello sportivo.



**Dott.ssa Ambra Matteazzi**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, alimentazione della donna e dello sportivo. Strutturo inoltre diete chetogeniche.



**Dott.ssa Irene Peretto**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, benessere intestinale, alimentazione nello sportivo ed educazione alimentare anche per bambini e ragazzi.



**Dott.ssa Enrica Rampazzo**  
**Biologa nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione in gravidanza, allattamento ed età pediatrica, in patologie croniche e oncologiche, sindrome dello spettro autistico e dieta chetogenica.

# I NOSTRI NUTRIZIONISTI



## **Dott.ssa Cristina Maritan** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, da sempre amante del buon cibo. Mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età oltre che di nutrizione sportiva e dei disturbi del comportamento alimentare.



## **Dott.ssa Francesca Ballin** **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di alimentazione per sportivi, seguo regimi vegetariani, vegani e per ovaio policistico e strutturo diete chetogeniche e a digiuno intermittente.



## **Dott.ssa Giulia Morello** **Biologa Nutrizionista**

Presto particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo. Mi occupo inoltre di alimentazione in presenza di patologie e di dieta chetogenica.



## **Dott.ssa Valentina Mabilia** **Biologa nutrizionista**

Nutrizionista e tecnologa alimentare, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, nutrizione clinica e benessere gastrointestinale. Seguo donne in gravidanza e allattamento.



## **Dott.ssa Eva Minazzato** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e mamma. Mi dedico a tutte le diverse fasce di età, ripongo particolare attenzione alla fase di svezzamento e all'educazione alimentare di tutta la famiglia.



## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



### **Dott.ssa Marta Maerini** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sommelier, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica e adolescenziale, e di pazienti affetti da patologie croniche ed oncologiche.



### **Dott.ssa Anna Volpin** **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica e sportiva, in particolare in condizioni di obesità e alterazioni metaboliche. Elaboro inoltre diete chetogeniche.



### **Dott.ssa Valentina Pisanò** **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista, farmacista, appassionata di sport e danza, mi occupo di alimentazione dello sportivo, di nutrizione clinica e di educazione alimentare per ragazzi e adulti.



### **Dott.ssa Azzurra Nerpiti** **Biologa Nutrizionista**

Mi dedico a tutte le diverse fasce di età per problematiche relative al peso e, in particolare, mi occupo di di problematiche del tratto gastrointestinale, sindrome metabolica e patologie annesse.



### **Dott. Federico Bruno** **Biologo Nutrizionista**

Nutrizionista e cuoco, mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi e patologie gastrointestinali.

## I NOSTRI NUTRIZIONISTI



**Dott.ssa Nicoletta Cecchetti**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi dedico principalmente all'alimentazione della donna nelle varie condizioni fisiologiche e patologiche.



**Dott.ssa Anjumol Cancian**  
**Biologa Nutrizionista**

Da atleta agonista, svolgo consulenza nutrizionale mirata anche allo sportivo. Mi occupo anche di disturbi del comportamento alimentare.



**Dott.ssa Anna Peronato**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi gastrointestinali, nutrizione sportiva e alimentazione della donna in tutte le fasce di età.



**Dott.ssa Jessica Terranova**  
**Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica, svezzamento, gravidanza, disturbi del comportamento alimentare e diete chetogeniche.

## I NOSTRI PSICOLOGI



**Dott.ssa Marta Ferrari**  
**Psicologa e psicoterapeuta,**  
**Diet Coach**

Mi occupo di comportamenti alimentari problematici e di percorsi di cura finalizzati a costruire strategie efficaci per un rapporto equilibrato con il peso e il corpo.



**Dott.ssa Francesca Faccio**  
**Psicologa e Psicoterapeuta**

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nell'avere nuovi occhi."  
Marcel Proust



**Dott.ssa Marika Volpe**  
**Psicologa**

"Quando l'anima è pronta, lo sono anche le cose."  
W. Shakespeare



**Dott.ssa Giorgia Carlotto**  
**Psicologa**

"Il curioso paradosso è che quando accetto me stesso, posso cambiare."  
Carl Rogers