

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

☎ 392 11 00 950

www.psicologiasana.it

☎ 049 490 55 66

SCOPRI LE PROMOZIONI!

Torta di zucca speziata

Dolci e dessert

L'uso delle spezie per la torta di zucca a Natale è diventato una tradizione per molte famiglie in tutto il mondo. Questa miscela di spezie calde, che comprende cannella, noce moscata, zenzero e chiodi di garofano, è sinonimo di festività, calore, conforto e festa. Le spezie nella torta di zucca aggiunge non solo una profondità di sapore, ma infonde alla casa un aroma confortante, accogliente e nostalgico. Ha una preparazione mediamente semplice, è molto di tendenza e diventa un regalo eccellente per gli amanti della cucina, splendidamente confezionato in scatole o barattoli festosi.



Tempo di cottura

01:10



Difficoltà
Facile



Ingredienti

Alimento	Quantità	Unità di misura
 Zucca gialla	300	g
 Uova di gallina, intero	2	Uovo/a
 Zucchero integrale di canna	100	g
 Olio di oliva extra vergine	80	g
 Latte di vacca, parzialmente scremato	60	g
 Farina di farro	150	g
 Lievito	1	Cucchiaino/i
 Sale	1	Cucchiaino/i
 Cannella		A piacere
 Noce moscata		Quanto basta
 Zenzero in polvere		A piacere

Passaggi

1

1. Preriscalda il forno
Preriscalda il forno a 180°C (350°F) e ungi una teglia rotonda da 23 cm (9 pollici).

2

2. Mescola gli ingredienti

In una grande ciotola sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi l'olio, la zucca cotta e schiacciata, il latte. Unisci il composto alle uova sbattute e mescola bene.

3

3. Setaccia gli ingredienti

In una ciotola separata, mescola insieme la farina, il lievito, il sale e le spezie.

4

4. Unisci gli ingredienti

Unisci gli ingredienti secchi a quelli umidi, mescolando fino a che non si amalgamano bene.

5

5. Versa l'impasto

Versa l'impasto nella teglia preparata e livellalo con una spatola.

6

6. Cottura

Cuoci in forno per 45-50 minuti, o fino a quando uno stecchino inserito al centro della torta esce pulito.

7

7. Raffreddamento

Lascia raffreddare la torta nella teglia per 10 minuti, poi trasferiscila su una griglia per farla raffreddare completamente.

8

8. Servi

Se desideri, prepara una glassa mescolando zucchero a velo, un pizzico di estratto di vaniglia, un pò di latte o succo di limone fino a ottenere la consistenza desiderata. Versa la glassa sulla torta completamente raffreddata.

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



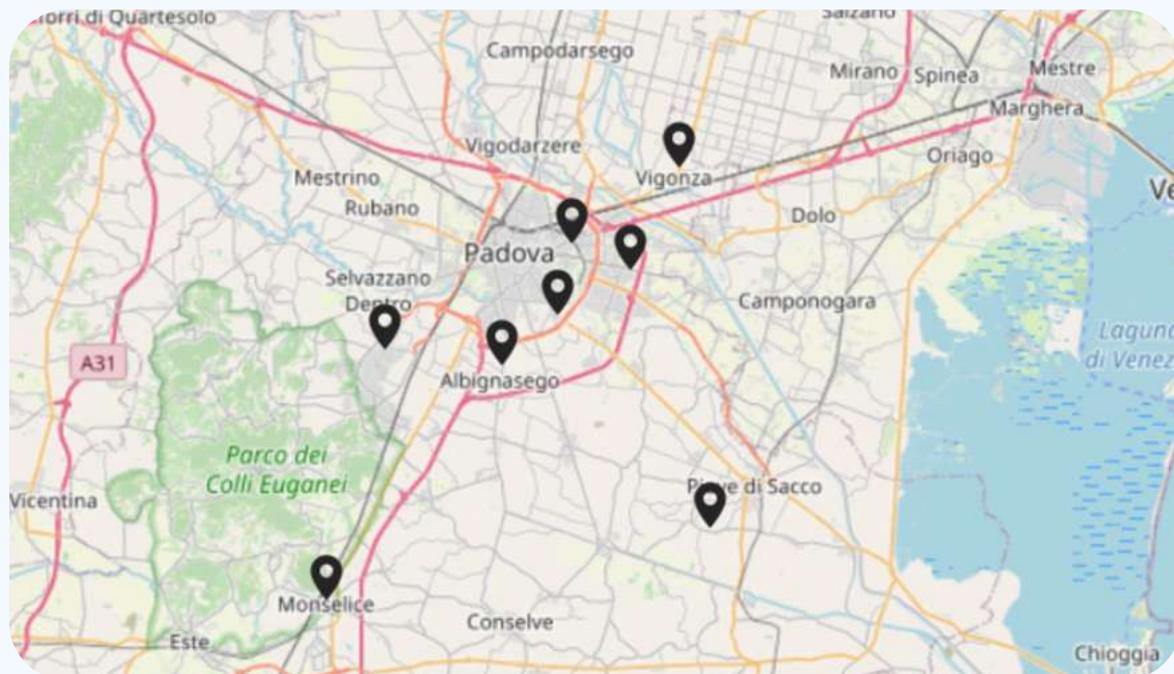
Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



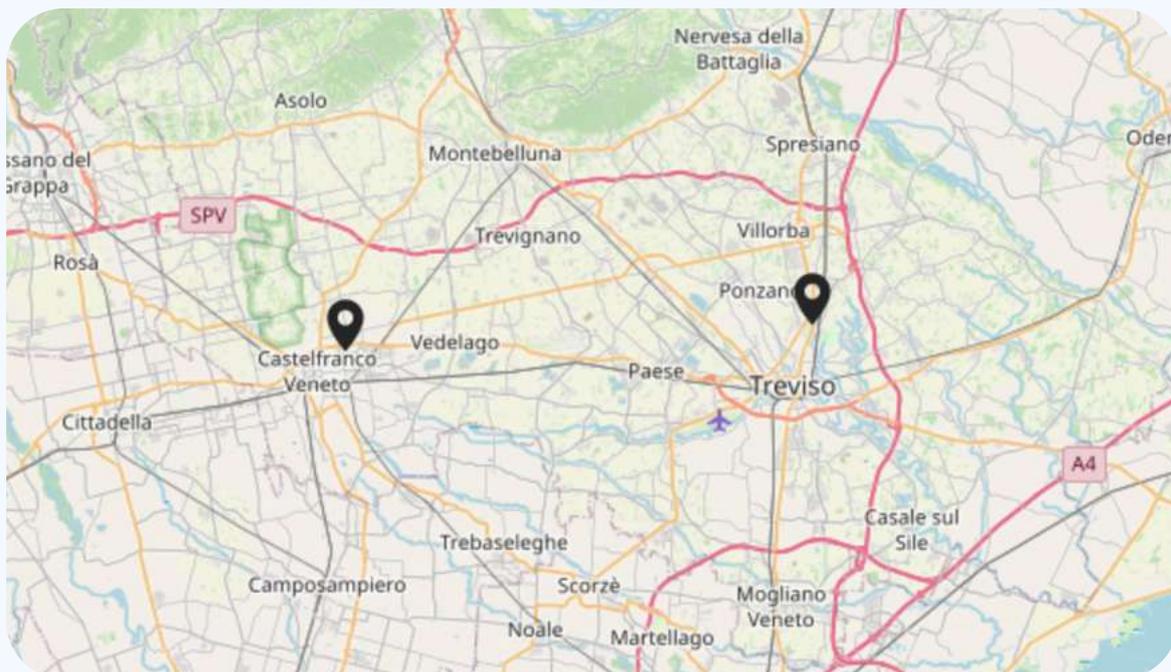
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



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