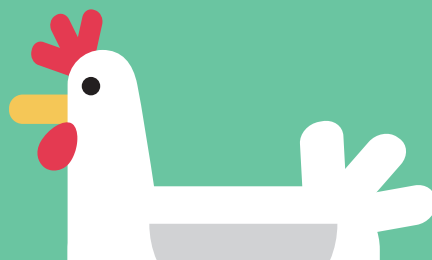


L'UOVO

È un alimento ricco di **proteine nobili** (contiene tutti gli aminoacidi essenziali e tutti in forma utilizzabile dal nostro organismo). È ricco di **sali minerali** (soprattutto ferro, calcio e zinco) e **vitamine** (in particolare A, B1, D ed E).



1 UOVO MEDIO DI GALLINA

Calorie 78 kcal
Carboidrati tracce
Acqua 47 g
Proteine 7,5 g
Grassi 5,3 g

Le uova non vanno lavate

perché il guscio è poroso e i germi presenti in superficie possono penetrare all'interno. Se necessario, si può usare un panno asciutto

CATEGORIE DI QUALITÀ

A extra
freschissime

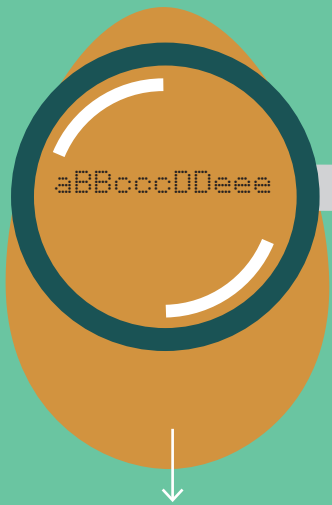
A
fresche

B
di seconda
qualità

Non refrigerate, utilizzabili fino al settimo giorno dall'imballaggio o al **nono giorno** dalla data di deposizione

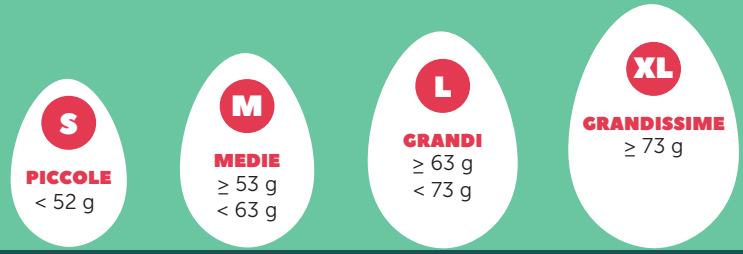
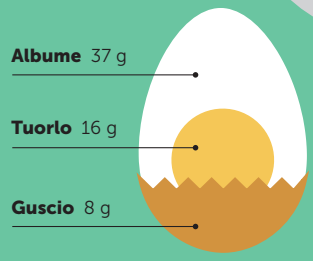
Non refrigerate, devono essere consumate entro il **ventottesimo giorno** dalla data di deposizione

Refrigerate, destinate alle **industrie alimentari** di trasformazione e quindi non disponibili nei punti vendita



COSA INDICA IL CODICE RIPORTATO SULLE UOVA?

a	Indica il sistema di allevamento delle galline ovaiole (0 = biologico; 1 = all'aperto; 2 = a terra; 3 = in gabbia)
BB	Indica lo Stato di produzione (IT = Italia; BE = Belgio)
ccc	Indica il codice Istat del comune in cui si trova l'allevamento
DD	Indica la sigla della provincia di ubicazione del produttore
eee	È il codice identificativo del singolo allevamento



CATEGORIE DI PESO

SONO FRESCHE? Per verificare la freschezza di un uovo, lo si può immergere in una brocca contenente un litro d'acqua e 25 grammi di sale. Se l'uovo è **freschissimo** (buono da bere) si depositerà sul fondo, l'uovo fresco (da 1 a 4 giorni) galleggerà sul fondo, l'uovo **non fresco** (circa 20 giorni) galleggerà verso l'alto, senza affiorare in superficie, mentre l'uovo **vecchio** (non commestibile) galleggerà in superficie.

Muffin alle carote

INGREDIENTI

- 130 g di carota grattugiata
- 100 g di farina
- 60 g di zucchero di canna
- 60 ml di olio di semi di girasole
- 5 gherigli di noci tritati
- 2 cucchiaini di uvetta ammollata (facoltativa)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino raso di cannella
- 1/2 bustina di lievito
- sale

PREPARAZIONE

In un contenitore dai bordi alti, rompete l'uovo e montatelo con un frullatore a immersione, aggiungendo l'olio un po' alla volta, come per fare la maionese. Una volta ottenuto un composto cremoso e omogeneo, unetelo agli altri ingredienti (carote e noci si possono tritare insieme nel mixer, farete più in fretta).

Mescolate bene e versate negli stampini fino a riempirli per metà (vanno bene anche dei pirottini di carta).

Cuocete a 180 °C per 20 minuti, verificando la cottura con uno stecchino prima di sfornare.

È una merenda ideale da portare a scuola.

NOTE

.....

.....

Muffin alla banana

INGREDIENTI

- 100 g di farina
- 60 g di zucchero
- 60 g di burro
- 1 banana molto matura
- 1 uovo
- 1/2 bustina di lievito
- sale

PREPARAZIONE

Fate fondere il burro nel microonde: basterà un minuto alla massima potenza. In un contenitore cilindrico, frullate la banana con l'uovo, poi aggiungete il burro tiepido e infine gli altri ingredienti. Versate il composto negli stampini da muffin e cuocete in forno a 180 °C per circa 30 minuti.

La **banana** non è un frutto ma una bacca, e non cresce su un albero bensì su una pianta erbacea gigante. Ne esistono varietà da cottura, chiamate platani, da consumare fritte o lessate, che rappresentano un alimento base per milioni di persone nei Paesi in via di sviluppo. La banana è astringente se consumata acerba, mentre è leggermente lassativa se consumata matura.



NOTE

.....

.....