Titolo della ricetta

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| Tipo di portata: |
| --- |

| Proporzioni per 5 persone |
| --- |

| U. di  Misura | Quantità | Descrizione degli ingredienti |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Procedimento |  |
| --- | --- |

**Scheda nutrizionale della ricetta (per 5 persone)**

| Alimenti | Quantità | Glucidi semplici | Glucidi complessi | Lipidi saturi | Lipidi insaturi | proteine | Carico glicemico |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Timbro dell’Istituto Firma del docente responsabile