

**CITRUS**  
*orto italiano*

Ci sono zucche per giocare,  
la **CITRUS** è buona da mangiare!



# Faccio bene perchè...

Contengo  
**vitamine C e E**  
che aiutano a  
mantenerci in salute

Sono ricca di  
**carotenoidi** preziosi  
per la salute di tutte le  
cellule e dei nostri occhi

Sono **ricca di  
fibre** che aiutano  
se si ha molta fame,  
ma sono anche  
**povera di calorie**

I miei semi  
contengono  
**sali minerali** e altri  
super elementi che  
aiutano **a vivere e  
dormire bene**



# Una gustosa ricetta!



## Hummus di Zucca Delica

L'humus di zucca è una **variante gustosa** da usare sul pane per una **merenda sana** e gustosa che può anche essere portata a scuola.

### Ingredienti

500g Zucca Delica Citrus

150g di ceci lessati o in scatola ben scolati e risciacquati con acqua corrente

3 cucchiaini di tahin

1 spicchio di aglio

Rosmarino, sale q.b.

Succo di 1 limone

1 cucchiaio di olio



 Dottoressa  
Francesca Cherubino

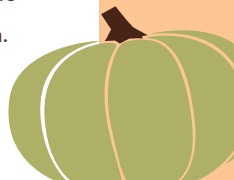


ESECUZIONE  
Facile



TEMPO DI PREPARAZIONE  
40'

Cuoci la zucca (anche la buccia) in forno per 30 minuti a 180° dopo averla lavata bene e tagliata in 4 parti. Una volta cotta, frulla la polpa della zucca con i ceci, l'olio, il sale iodato, lo spicchio d'aglio, il rosmarino e la pasta di sesamo Tahin.

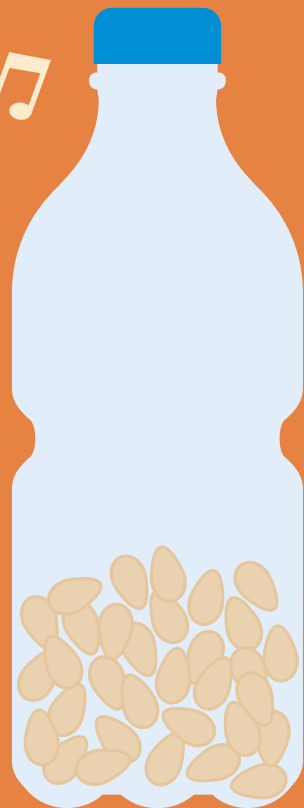




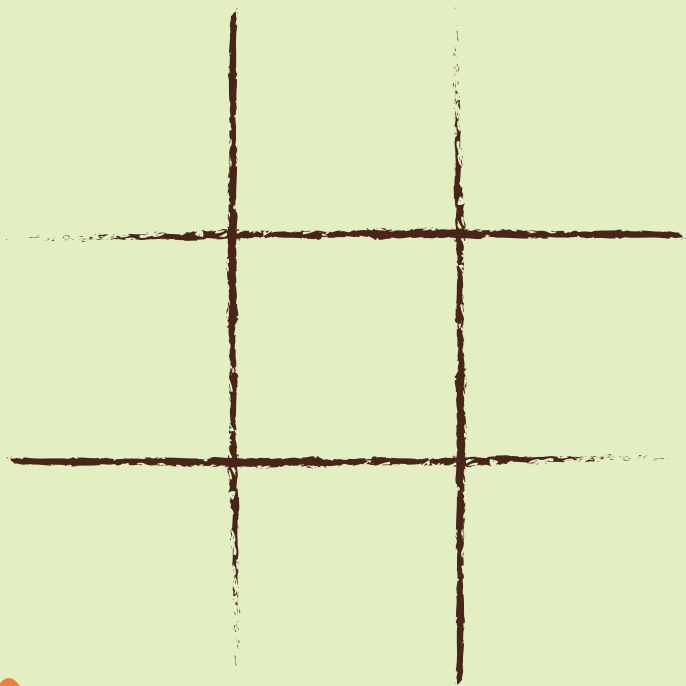
## **Le maracas**

sono strumenti musicali a percussione che hanno origine nel Sudamerica. Sono costituite da una zucca vuota riempita di semi secchi o sassolini.

Riempi una bottiglietta con alcuni semi di zucca. Chiudila con il tappo e agitala per scatenare il suono delle tue maracas.



# Giochiamo a Tris!



Prendi 10 semi. Su 5 semi disegna con la matita un cerchio, sugli altri 5 una croce. Ora usa le pedine per giocare a tris!



Cerca la zucca CITRUS nei supermercati!  
Oppure vai sul sito [www.citrus.it](http://www.citrus.it),  
e con il codice sconto: **ZUCCAVUOTA**,  
avrà subito il **10% di sconto!**



[citrus.it](http://citrus.it)  
[@citruslortoitaliano](https://www.instagram.com/citruslortoitaliano)



# Ora tocca di nuovo a te!

Prendi i **semi della zucca**,  
colorali come preferisci e  
decora l'albero che **Limonene**  
ha piantato proprio dietro  
questa pagina.



Con l'aiuto di un'adulto inviaci la tua opera: [ciao@citrus.it](mailto:ciao@citrus.it)

**CITRUS**  
*orto italiano*

