

DESDE 1968

INCLUI CONTEÚDO DA **Parents**

PAIS & FILHOS 560 • EDITORA MANCHETE

pais & filhos

Juntos é possível formar famílias mais felizes

NÃO É SÓ ELOGIAR!

TEM VÁRIOS
JEITOS DE ELEVAR
A AUTOESTIMA
DA CRIANÇA.
SAIBA COMO

**ESPERAR
PRA QUÊ?**

Primeira consulta
do filho adotivo

10

LUGARES PARA
VOCÊ **VIAJAR**
COM SEUS
FILHOS ANTES
DOS 10 ANOS

NESTA
EDIÇÃO UM
PRESENTE
PARA VOCÊ!



M
MANCHETE
EDITORA

TONS DO VERÃO • AUTOESTIMA • MEDICINAS ALTERNATIVAS

paisfilhos.com.br ANO 48 • NOVEMBRO 2016

SAÚDE: MEDICINA TRADICIONAL, HOMEOPATIA OU ANTROPOSOFA? ENTENDA AS DIFERENÇAS



NÁDIA PIZZO,
chef do Ráscal

Para o ano todo

TÍPICA DA LIGÚRIA, região do noroeste da Itália, a torta pasqualina era saboreada na Páscoa. De tão gostosa, passou a ser feita o ano inteiro. Sorte da chef Nádía Pizzo, do restaurante Ráscal, que aprendeu a receita com a mãe e a nonna, quando tinha 9 anos. "No inverno, minha mãe pegava alcachofra da horta. Era uma delícia!", lembra. A chef prepara a torta até hoje, só que substituiu a alcachofra por espinafre.

RECEITA DO RECHEIO

Doure 1/3 xícara de **azeite**, 2 colheres de sopa de **manteiga**, 2 colheres de sopa de **alho espremido** e 2/3 de xícara de **cebola picada** e **sal**. Quando o refogado esfriar, acrescente 1 kg de **folhas de espinafre** cozidas no vapor e 1 xícara de **parmesão**. Em outra tigela, ponha 500g de **ricota de búfala** e tempere com 1 colher de café de **noz-moscada**, sal e 1/2 xícara de **parmesão ralado**. Forre o fundo e as laterais de uma forma redonda com 25 cm de diâmetro com a massa folhada (pode ser pronta ou veja receita aqui: bitly.com/TortaEspinafre), deixando sobrar 4 dedos para fora da forma. Coloque uma parte de espinafre temperado e outra de ricota, formando camadas. Adicione 8 **ovos** inteiros e salpique sal e pimenta. Ponha mais espinafre e ricota por cima dos ovos e cubra, virando as laterais da massa para dentro da forma. Asse por 40 minutos em forno preaquecido a 160°C. &

FOTO LILA BATISTA, MÃE DE MADALEIRA

