

Conosciamo insieme **LA POLENTA**

La diffusione della polenta si deve all'arrivo del **mais** in Europa, ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**.

La polenta è dunque un piatto molto antico e per anni ha rappresentato l'alimento base della cucina povera.

Ad oggi è conosciuta in tutta Italia, specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuta un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.



Come prepararla?

Lunedì 29 Gennaio

Matilde la proporrà così:

Acqua



Olio
evo



Sale



Farina
di mais

Polpette di
manzo al
pomodoro



Piselli

CARBOIDRATI

FIBRE

PROTEINE

Un ottimo piatto unico !