

## LE SCHEDE DEL METODO INTEGRATO

elaborate dalla Dott.ssa E.Scannu

<http://metodointegrato.wordpress.com/>

### 011\_LA BILANCIA FACILE

---



#### *1 cucchiaio di ...*

zucchero 15 gr.  
farina 10-12 gr.  
miele 20-22 gr.  
pangrattato 12 gr.  
sale grosso 20 gr.  
zucchero a velo 5 gr.  
panna 14 gr.  
olio 13-14 gr.

#### *1 cucchiaino di ...*

Sale fino 3 gr.  
Parmigiano grattugiato 7 gr.



#### *e ancora...*

Un pugno di riso 50 gr  
Burro (una noce) 10-15 gr  
1 bicchiere da tavola 200 ml.  
1 tazza da tè 150 ml.  
1 tazzina da caffè 50 ml.  
1 bicchierino da liquore 30 ml.