



Notiziario dell'associazione

n° 7 - marzo 2025 –

Cari soci, e amici Unitre Volvera, ricordiamo che martedì 11 marzo alle ore 11 presso la sede di Via Roma, 3 siete convocati all'assemblea ordinaria dei soci per l'approvazione del bilancio 2023/2024

Conferenze

Conferenze aperte al pubblico in via Roma, 3 - Sala consigliare. **Ore 17**

titolo	relatore	data
Le erbe nel piatto	Peretti Lucia	3/3/2025

Proverbi – Aforisma - poesia

- . La [neve](#) marzolina dura dalla [sera](#) alla [mattina](#).
- Marzo è un mese pazzo.
- Marzo nuvoloso, [estate](#) piovosa.
- Marzo pazzarello guarda il [sole](#) e prendi l'ombrello.

•

•

- **Corsi.**

•

titolo	docente	luogo	nr. lezioni	giorno	1° data
Medicina – Le malattie ereditarie 2° parte	Battaglia Guglielmina	Via Roma,	1	martedì	4/03/25
Ginnastica ballerina primavera	Amelio Maria	Via Roma,	8	giovedì	6/03/25
Criminologia	Battaglia Guglielmina	Via Roma	1	martedì	11/03/25
Tecnica del riuso	Aria Cristina	Via Roma		martedì	18/03/25
Disegno anatomico	Rovera Antonio	Via Roma	10	Venerdì	21/03/25
Imperiamo a usare Microsoft Excel	Basanisi Francesco	Via Roma	6	Martedì	25/03/25
Fotografare con il cellulare	Basanisi Francesco	Via Roma	6	Giovedì	27/03/25

Ricetta del mese: **Torta menta e cocco**

Torta menta e cocco: ricetta e preparazione

Ingredienti (tortiera da 24 cm)

200 g **farina 00**
60 g **cocco grattugiato (rapè)** (o farina di cocco)
40 g **fecola di patate**
200 g **sciroppo alla menta**
125 g **yogurt bianco naturale**
120 g **zucchero**
100 g **olio di semi** (arachide, girasole)
4 **uova** (medie)
8 g **lievito in polvere per dolci**
1 pizzico **sale**

Per la copertura

120 g **Nutella®**
q.b. **cocco grattugiato (rapè)**
q.b. **menta** (qualche fogliolina per decorare)

a Torta menta e cocco si prepara **molto velocemente** utilizzando le fruste elettriche o la frusta della planetaria.

Potete utilizzare lo **yogurt bianco naturale** o dello **yogurt al cocco** (anche greco) per accentuare il gusto.

Al posto della fecola di patate, potete utilizzare anche l'**amido di mais** (maizena).

Per questa ricetta ho utilizzato il **cocco rapè** o **cocco raspato** o **cocco grattugiato**.
Va benissimo anche la **farina di cocco**. Accendete il **forno statico a 170°C**

Per prima cosa, **montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale**. Basteranno 3-4 minuti di fruste elettriche per ottenere un **composto chiaro e areato**

Unite a filo l'**olio di semi, lo sciroppo alla menta e lo yogurt** a cucchiariate. Amalgamate il tutto, sempre con le fruste.



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - APS
UNITRE – Università delle Tre Età - Sede di VOLVERA

