



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

