



cucina naturale

di BARBARA RONCAROLO cucinanaproblem3@mondadori.it



Muesli dietetico



GOLOSO, LIGHT E SENZA GLUTINE
Cos'è: mix con uvetta, albicocche, datteri, mais, semi di girasole, riso e miglio (*Muesli, Farmo, 300 g a 4,31 €*).

Mi piace perché: con latte o yogurt è una colazione sana e completa. È certificato dal Ministero della Salute.

Frollini leggeri



CON MAIS E MANDORLE
Cosa sono: biscottini di farina di mais al 100%. Sono disponibili anche in versione classica, al cioccolato e ai frutti di bosco (*Sorrisi di mais, Le Veneziane, 200 g a 1,90 €*).

Mi piace perché: sono studiati per chi è intollerante al glutine.

Pratiche e squisite



CASTAGNE SENZA FATICA
Cosa sono: castagne morbide cotte intere, sbucciate e pronte per l'uso (*Castagne morbide, Noberasco, 100 g a 2 €*).

Mi piacciono perché: sono ricche di fibre e magnesio. Perfette per i dolci e ottime come snack sano e nutriente.

CEREALI PER VELOCISTI

Identikit: si chiama "Salvaminuti", è una nuova gamma di cereali e legumi precotti. Grano, farro, orzo, cous cous, riso, miglio, lenticchie, piselli e mix con cereali e legumi mantengono le loro caratteristiche nutrizionali e sono pronti in 10 minuti (*Salvaminuti, Pedon, 250 g a partire da 1,90 €*).

Mi piacciono perché: si risparmia tempo, senza rinunciare a un'alimentazione varia ed equilibrata. La scelta è ampia e anche chi è a dieta non si annoia mai. Sono pratici, perché sigillati in confezioni apri e chiudi.

Il cotto povero di sodio



Perfecto è il nuovo prosciutto firmato Parmacotto con solo lo 0,7% di sale (i prosciutti normali ne contengono il 2%). Ideale per chi segue diete iposodiche, è anche adatto a chi non può consumare glutine, glutammato monosodico, latte e derivati. Disponibile in vaschetta o al taglio al banco salumi (*Perfecto, Parmacotto, 100 g a 3,90 €*).