

# MODICA QUANTITÀ

Noci e frutta secca: immancabili durante le feste, sempre ottime come spuntino... ma occhio a sale e calorie!

Con la consulenza della nutrizionista  
Laura Rossi



PRODOTTO	MARCA	INGREDIENTI	GIUDIZIO
Datteri morbidi	3,30 euro NOBERASCO 250 g	Datteri biologici	Come tutta la frutta essiccata, anche questi datteri rappresentano una fonte di zuccheri. Il consiglio quindi, per chi deve tenere sotto controllo il peso o ha problemi di diabete, è di moderarne le quantità. <b>294 cal/100 g</b>
Pistacchi tostati, salati e non fritti	0,85 euro VENTURA 125 g	Pistacchi, sale	In questo caso, il prodotto è molto calorico perché i pistacchi sono ricchi di grassi. Attenzione se si ha la pressione alta: il sale aggiunto ai semi potrebbe alzarla ulteriormente. <b>564 cal/100 g</b>
Noci Jumbo Cal Best	7,5 euro VENTURA 1000 g	Noci della California	A fronte delle molte calorie (e non potrebbe essere diversamente: le noci sono costituite da grassi per il 60 per cento), hanno indiscusse qualità. Buona fonte di proteine, non contengono colesterolo né acidi grassi saturi. <b>618 cal/100 g</b>
Albicocche secche	2,29 euro SIMPLY MARKET 250 g	Albicocche denocciolate, acqua, conservanti E202 e anidride solforosa	Uno snack sicuramente salutare. Le albicocche sono una buona fonte di potassio: quelle essiccate, prive di acqua, a parità di peso sono ancora più ricche di nutrienti. <b>301 cal/100 g</b>
Arachidi tostate salate	1,15 euro CRAI 250 g	Arachidi tostate, sale	Prodotto altamente nutritivo, vista la ricchezza di grassi. L'aggiunta di sale consiglia la moderazione, ed è anche superflua dato che le arachidi sono di per sé molto gustose. <b>585 cal/100 g</b>
Fichi secchi morbidi	3,60 euro SUNSWEEET 250 g	Fichi secchi, acqua, conservante sorbato di potassio	Sono simili alle albicocche e ai datteri dal punto di vista nutrizionale. I fichi contengono molto potassio e un elevato contenuto di fibra (13 per cento circa), utile per il benessere dell'intestino. <b>237 cal/100 g</b>
Mix Fruit and Nuts	2,80 euro NOBERASCO 150 g	Banane, cranberry, uva Golden, albicocche, mandorle, nocciole, noci del Brasile	Meno calorie dei soli semi, più della sola frutta essiccata. Uno snack adatto agli sportivi o dopo lunghe passeggiate. Pratico, si trasporta senza particolari necessità di conservazione. Meglio un consumo occasionale, se si deve tenere sotto controllo il peso. <b>409 cal/100 g</b>

## A CENA IN 5 MINUTI



Cappellacci alla parmigiana di melanzane, 4 salti in padella FINDUS, 500 g, 4,19 euro



Cotechino Mignori, RASPINI, 250 g, 2,90 euro



Panettone Profumo d'inverno, BAULI, 800 g, 7,70 euro

■ Fai scaldare un cucchiaino di olio in padella e versaci i Cappellacci ancora surgelati. Cuocili per nove minuti a fuoco alto, mescolando di tanto in tanto.

■ Immergi la busta sigillata del cotechino in acqua fredda, quindi porta ad ebollizione e cuoci per 15 minuti. Al momento di servire, togli la busta dall'acqua bollente, taglia un angolo e fai sgocciolare il liquido interno. Taglia il lato opposto della busta e fai uscire il cotechino, privandolo dei sigilli metallici. Servi ben caldo.

■ Il panettone è farcito con crema profumata all'arancia e ricoperto di croccante cioccolato fondente e granella di cacao zuccherato.

TOTALE CALORIE:

**976**  
per persona

**NOVITÀ!**

Chicchi di caffè, cioccolatini alle creme, bon bon, cremini. Ogni Cubo contiene un prodotto dell'ampia gamma Maglio. Tra i cioccolatini assortiti duri c'è anche il nuovo extra bitter all'81 per cento di cacao. Perfetti da regalare, sono ottimi per un dolce dopocena in casa. **DI MAGLIO**, 9,90 euro.



**GULP!** ▶

**2,3**

PER CENTO: il calo della spesa per alimenti, bevande e regali di Natale rispetto al 2010. Secondo le stime, il budget per lo shopping natalizio in Italia sarà di 625 euro per famiglia, destinato soprattutto ai generi alimentari (fonte: Xmas Survey Deloitte).