

SHOPPING BENESSERE

cucina naturale

di BARBARA RONCAROLO cucinainoproblem3@mondadori.it

la star
del mese

AL VAPORE GIÀ PRONTI

Identikit: sono tranci e filetti di pesci pregiati già pronti. Salmone reale selvaggio, pesce spada e tonno bianco Alalunga sono già puliti, cotti al vapore e confezionati sottovuoto in piccole porzioni. Sono pratici: basta scaldarli in forno o in acqua bollente per pochi istanti (*Cotto a vapore, Scandia, 100 g a 6 €*).

Mi piacciono perché: sono ricchi di fosforo e omega 3 e la cottura al vapore mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali. Accompagnati con un contorno a base di verdure, diventano un secondo sano e completo.

Snack bio ai cereali

Barrette da consumare per un break in qualunque momento della giornata.

Sono fatte con ingredienti naturali e sono disponibili in 3 varianti: kamut e nocciole, farro e frutta e ai semi di zucca (*Snack in barrette da agricoltura biologica, Sarchio piacere bio, 3 barrette da 20 g l'una a 2,86 €*).



Primo per far festa

PASTA FRESCA BIO
Cosa sono: tortelloni preparati solo con prodotti bio: uova, semola di grano duro, ricotta, erbe e spinaci.

(*Tortelloni, Biogin, 250 g a 4,45 €*).
Mi piacciono perché: tutti gli ingredienti sono freschi, naturali e certificati bio.



Mini dolce di Natale

SENZA ZUCCHERO
Cos'è: è come un panettone goloso, ma proposto in formato mignon, bio e senza zucchero (*Dolce di Natale, Antica macina, 190 g a 2,35 €*).

Mi piace perché: è adatto a chi è a dieta. È disponibile con farine di frumento, kamut, farro e segale.



Sani e tradizionali

DAL NORD
EUROPA

Cosa sono: biscotti di origine belga e pan di spezie classico francese

da gustare con le confetture, entrambi senza conservanti (*Céréral, Speculoos Bio, 280 g a 4,19 €; Pain d'Épices, 300 g a 2,45 €*).

Mi piace perché: sono ricchi di fibre e aiutano a regolare i ritmi dell'intestino.

