

cucina naturale

di MICHELA PRANDONI michela.prandoni@consulenti.mondadori.it



FIBRE E PROTEINE A GO GO

Identikit: sono i burger vegetali firmati Sojasun.

Quattro nuove ricette che ti fanno venir voglia di cambiare ogni giorno sapore, creare un piatto sempre diverso per spezzare la monotonia del solito menu. C'è quello con Taccole e Piselli, quello agli Asparagi, il Classico e il Pomodoro e Olive (tutti in confezione da 2 burger di 100 g ciascuno, a circa € 2,95).

Mi piacciono perché: pratici e veloci, sono pronti in 2-3 minuti scaldati al microonde o in padella e in soli 5 minuti nel forno tradizionale. La confezione ha una finestrella trasparente che mi permette di controllare il prodotto.

Verdure fresche già mixate

Solarelli, il marchio di alta gamma del Gruppo Apofruit, ha lanciato una nuova linea di verdure fresche per minestrone, pronti in 20 minuti. Quello dedicato ai bambini è una selezione di ortaggi gradevoli e altamente digeribili; il Leggero è la ricetta perfetta per chi ha un occhio attento alla linea ma non vuole rinunciare al gusto; il Depurativo è studiato per chi segue una dieta disintossicante (tutti a 500 g).



Brodo in gocce



SOTTOZERO
Cos'è: un brodo vegetale fatto solo con verdure italiane e acqua (Virtù di Brodo, Orogel, 200 g, a circa € 1,85). **Mi**

piace perché: è tutto naturale e in pochi minuti hai 2 litri di brodo senza sale né glutammato né conservanti.

Aceto biologico

DA MELE FRESCHE



Cos'è: è un aceto di mele non filtrato. Contiene la "madre dell'aceto" una sostanza naturale ricca di fibre (Aceto di Mele Non Filtrato Biologico, Ponti, 500 ml, a circa € 2,49). **Mi piace perché:** ha un gusto delicato che non sovrasta, ma completa gli altri sapori.

Per fritture



SUPER RAPIDA
Cos'è: farina di mais e di riso senza glutine, ideale per pesce e verdure (Mix di farine per Pastella, Le farine Magiche, 300 g, a circa € 1,77). **Mi piace perché:** con poche mosse ho una pastella perfetta che assorbe poco olio e mi assicura un fritto croccante, leggero e digeribile.