

SHOPPING BENESSERE

cucina naturale

di BARBARA RONCAROLO cucinanoproblem3@mondadori.it



EFFETTO RINFRESCANTE

Identikit: sono 2 linee di bevande a base di frutta spremuta. Le "Active tonic ice", dal sapore fresco e persistente, hanno proprietà tonificanti, perché arricchite con mate, ginseng e magnesio. Le "Fruit Therapy" sono rigeneranti e rilassanti, grazie all'aggiunta di essenze di fiori e piante. (Santal Top, Active tonic ice, 1 l a 1,48 €; Fruit Therapy, 1 l a 1,57 €).

Mi piacciono perché: profumate e aromatiche, sono ricche di vitamine. Dissetano nelle calde giornate estive, dando una piacevole sensazione di freschezza.

Contorni sani e stuzzicanti



Cuoci a fuoco vivo il contenuto della busta ancora surgelato e, in pochi minuti, porti in tavola un contorno ricco che tu impiegheresti ore a preparare. Il "Mediterraneo" è con melanzane, patate, zucchine e peperoni. Nel "10 verdure" ci sono anche fagiolini, asparagi, carote... (10 verdure e Mediterraneo, Contorni 4 salti in padella, Findus, 450 g a 3,25 €).

Cubetti sfiziosi



DI POLLO E TACCHINO
Cosa sono: fesa di tacchino e petto di pollo cotti e tagliati a dadini (Petto di pollo e Cotto di tacchino, Aequilibrium Aia, 2 da 100 g, 3,50 €).

Mi piacciono perché: li usi per arricchire insalate di riso, primi piatti e gratin di verdure.

Saporito e leggero



APRI E GUSTA
Cos'è: formaggio in pratica monoporzione prodotto con latte parzialmente scremato

(Leerdammer Lightlife, 150 g a 1,92 €).

Mi piace perché: ha il 39% in meno di grassi rispetto al Leerdammer classico. Lo servi a cubetti con verdure e insalate.

Golosi ma light



GELATI ALLA FRUTTA
Cosa sono: gelati senza glutine a base di latte e con copertura di sorbetto ai frutti di bosco (Frulight Wildfruit, Sanson, 1 pezzo, 75 g, a 1,30 €; confezione multipack, 3 pezzi, 225 g, a 3,80 €).

Mi piacciono perché: hanno solo 99 calorie e il 2% di grassi.