

# cucina naturale

di FRANCESCA TAGLIABUE e MAURO COMINELLI [cucinanoproblem1@mondadori.it](mailto:cucinanoproblem1@mondadori.it)



## TUTTO IL DOLCE DEL DESSERT

**Identikit:** la nuova linea di preparati per delizie ipocaloriche "Gustati la vita" di S.Martino è pensata per chi ama la leggerezza o vuole seguire una dieta senza rinunciare al piacere del dessert (la *Torta Margherita con yogurt*, i *Bon bon* e il *Cheese cake* sono senza zucchero, il *Budino al cioccolato senza latte*; da 3,64 €).

**Mi piacciono perché:** la linea senza zucchero utilizza il maltitolo, dolcificante naturale ricavato dall'amido di mais; chi soffre di intolleranza al latte potrà gustare golosi budini preparati con latte di riso.

## Vitalità ed energia, pronte da bere

È a base di vitamina C e acqua minerale naturale l'innovativa linea di bevande funzionali di S.Benedetto. Aquavitamin si declina in 4 diverse formulazioni - utili per recuperare idratazione, tonicità, per rinforzare le difese



naturali e per ritrovare lo sprint - prive di ingredienti artificiali e arricchite di vitamine e altri elementi necessari all'organismo. Tutte in pratiche bottigliette, a disposizione in ogni momento della giornata (Aquavitamin ai frutti rossi; limone; kiwi/mela/melograno e arancia, 500 ml, a 0,98 €).

## Fette leggere e saporite



**SALUMI PIÙ MAGRI**  
**Cos'è:** l'esclusiva ricetta preparata con olio extravergine di oliva permette di sostituire parte dei grassi di origine animale con i più sani monoinsaturi vegetali (Tacchino arrosto a fette, I Salumi del Frantoio, 130 g, a 3,09€).

**Mi piace perché:** è gustoso, ricco di proteine e a basso contenuto di grassi.

## Contorno subito pronto



**FRESCO E CROCCANTE**  
**Cos'è:** un freschissimo mix di radicchio rosso tondo, pan di zucchero e cicorino, lavati e tagliati a fili sottili,

addolciti da gustoso mais (*Chicchi di Sole*, insalate Le Julienne di Bonduelle, confezione da 150 g, a 1,72 €).

**Mi piace perché:** pronto al volo, è ideale per fare il pieno di buone verdure e ortaggi, basta condire a piacere.

## Golosità senza glutine



**MAI PIÙ SENZA CORNETTO**  
**Cosa sono:** croissant surgelati gluten-free. Da gustare in versione dolce - con miele o marmellata - oppure salata, con prosciutto e formaggio (*Croissant à la Française*, 4 x 55 g, a circa 4,80 €).

**Mi piacciono perché:** sono fatti con farina di riso, e non contengono conservanti o grassi idrogenati.