

Data	Pagina
26 Agosto 09	97

di Caterina Caristo

CIBO
COME FUNZIONA

LE NOVITÀ PER L'ACQUOLINA IN BOCCA

1 L'hamburger di tonno

► **Cos'è** Un hamburger di tonno (Nostramo, Tonnarelle, 3,25 euro la confezione da 3). Nella foto è abbinato a cipolle rosse e zucchine.

► **Come funziona** Basta scaldarlo in padella 5 minuti per lato ed è pronto. Per realizzare la ricetta qui a fianco, tagliatelo a metà e alternate con le cipolle stufate e sfumate con un po' di aceto bianco (a fine cottura caramellate con un cucchiaino di miele) e con le zucchine rosolate.

► **Cosa dice l'esperto** «Aggiungete tocchetti di hamburger nell'insalata di pasta. Otterrete un piatto unico salutare, perché il pesce è ricco di Omega 3, grassi buoni che favoriscono la circolazione» commenta la dietista Chiara Trombetti.



che cuocere la pasta nel microonde (avendo cura, però, di trasferirla prima in un piatto). In questo caso bastano 5 minuti a 750 watt.

► **Cosa dice l'esperto** «Ci sono i carboidrati della pasta, le proteine della ricotta e la verdura. Non manca nulla. Il trucco per bruciare tutto più in fretta? Spolverizzate con un pizzico di pepe nero» consiglia Fiorella Cocco, nutrizionista.

2 Il caffè trasparente

► **Cos'è** Una bevanda analcolica a base di acqua minerale e di caffè (San Benedetto, Sheky Iced Coffee, 0,95 euro).

► **Come funziona** Il sapore del caffè c'è tutto, ma la caffeina è pochissima (una bottiglietta ne contiene appena 1/5 di quella presente in una tazzina di espresso). Non ha coloranti, né conservanti.

► **Cosa dice l'esperto** «Quello che ci vuole per chi non riesce a fare a meno del caffè, ma deve ridurre la caffeina» dice Fiorella Cocco, nutrizionista. «Un'idea in più? Usatelo per fare una granatina. Basta congelarlo e poi frullarlo».



3 Il gelato fai da te

► **Cos'è** Una vaschetta monodose di gelato al cioccolato extra (Ferrero Gran Soleil Cioccolato Extra, 1,35 euro la confezione bipack).

► **Come funziona** La trovate nei reparti di alimentari (non nei banchi freezer) ancora allo stato liquido. Quando arrivate a casa, agitela bene, in modo che gli ingredienti si mescolino tra di loro e riponetela in freezer.

► **Cosa dice l'esperto** «Un'iniezione di energia al cioccolato fa sempre piacere. Questa, poi, è talmente piccola che va bene anche a fine pasto» dice Chiara Trombetti dietista.



3 Il primo da re già pronto

► **Cos'è** Una confezione di cannelloni freschi già pronti farciti con ricotta e spinaci (Giovanni Rana, 2,99 euro la confezione da 500 g).

► **Come funziona** Si apre la vaschetta e si mette direttamente in forno a 180 gradi per 20 minuti. Potete an-



5 L'aceto cremoso

► **Cos'è** Una linea di creme a base di aceto balsamico e di vino bianco e rosso, aromatizzate in modo diverso, alle fragole, per esempio, o addirittura ai fichi (Monari Fedezioni, 2,95 euro 250 ml).

► **Come funziona** Le salse sono dense e morbide, per un tocco in più sulla carne, sul pesce oppure sulle verdure.

► **Cosa dice l'esperto** «Vale la pena di provare l'aceto balsamico (ancora meglio se in forma cremosa) anche nello yogurt, sui dolci come il gelato, sulle macedonie e sui formaggi» suggerisce l'esperto di cucina Carmela Cipriani.