

RICARICA ONLINE SU APP MYWIND O WIND.IT

HOME + BENESSERE

In libreria "La Cucina del Senza": mangiare bene senza sale, grassi e zuccheri aggiunti

Redazione Bella POSTATO DA 2 GENNAIO 2017

0 SHARES

Share On Facebook Tweet It +1 G+



Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida alla base de **La Cucina del Senza**. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è sì e questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano i giusti accorgimenti per guadagnare la salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

RICARICA ONLINE SU APP MYWIND O WIND.IT

«La Cucina del Senza decreta una vera e propria rivoluzione alimentare che mette insieme gusto e salute» racconta **Marcello Corsini**, ideatore de **La Cucina del Senza** e delle ricette di questo volume. «È una svolta per la cucina di tutti i giorni ed è rivolta soprattutto alle cucine e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più inerti medici. A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e fidei. La Cucina del Senza è buona, attenta alla salute, ma attentissima anche ai sapori. **Una cucina gustosa in cui non ci si accorge della mancanza di sale, di grassi o di zucchero.** Invitare a cena amici non anticipando nulla e preparare alcuni piatti "senza" significa ricevere i complimenti per la piacevolezza e il gusto delle preparazioni. Lo stupore sarà totale quando accosterete che non avete utilizzato sale, grassi e zucchero».

La ricca introduzione del libro **La Cucina del Senza** svela i benefici e i principi della Cucina del Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli di erbe alla piastra, risotto con noci gorgonzola e rapa rossa, pipe saltate con uva passa e scarola, cacuccio di fagioli cannellini, polpettine al pomodoro, pizza con scarola e mazzancolle, torta di mele, tartuffi di risotto ai tre colori e molte altre ricette. **Marcello Corsini** ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute.

La Cucina del Senza può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità di esecuzione e, inoltre, può essere considerata come una **cucina preventiva e allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute.** È adattabile ad ogni regime alimentare in atto: una dieta non dieta che coinvolge tutta la famiglia. Un bellissimo regalo in vendita online anche sul sito di Feltrinelli e che può permettere di scrivere biglietti di auguri spiritosi.

Per saperne di più su **La Cucina del Senza** basta partecipare a **Gusto in Scena** (Venezia, 12-13 febbraio 2017), evento enogastronomico ideato e curato da Lucia e Marcello Corsini.

Comments

0 comments

0 Commente Sort by: [Disless](#)

Add a comment...

Facebook Comments Page

0 SHARES

Share On Facebook Tweet It +1 G+

Redazione Bella

TRENDING NOW

Torna la settimana del barretto: dal 14 al 20 novembre si dorme gratis nei B&B!

Redazione Bella 15 SETTEMBRE 2016

Velvet Garden: la nuova collezione di Pupa

Redazione Bella 19 LUGLIO 2016

READ NEXT

Rachel Mc Adams: un 2017 di amore e carriera

LEAVE A REPLY

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Name* Email* Website

COMMENTO ALL'ARTICOLO

RICARICA ONLINE SU APP MYWIND O WIND.IT

- POPULAR POSTS
- San Valentino con Essence: la collezione pensata per le innamorate!**
 - Arriva in Italia la Victoria Beckham Makeup Collection**
 - Jessica Alba: bellezza intramontabile**

SEGUICI SU FACEBOOK!

RECENT POSTS

Bella Lively: la nuova musa di Woody Allen

Arriva in Italia la Victoria Beckham Makeup Collection

Rachel Mc Adams: un 2017 di amore e carriera

POPULAR POSTS

- San Valentino con Essence: la collezione pensata per le innamorate!**
- Arriva in Italia la Victoria Beckham Makeup Collection**
- Jessica Alba: bellezza intramontabile**

BELLA

© Copyright 2017 Mediaset SpA. All rights reserved.