



LE ALTRE NEWS:

Indietro

# La cucina del senza, ricette sane ma di gusto per rimettersi in forma

5 gennaio 2017



ROMA – 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 in 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 in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Un elemento che a fine vacanze natalizie rincuora chi vuole rimettersi in forma dopo le abbuffate in famiglia.

## La cucina del senza, una vera e propria rivoluzione alimentare

“La Cucina del Senza decreta una vera e propria rivoluzione alimentare che mette insieme gusto e salute. – racconta Marcello Coronini, 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 cuoche e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più svariati motivi.

A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e tristi. 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 racconterete che non avete utilizzato sale, grassi o zucchero”.

## La cucina del senza, ricette per tutta la famiglia

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: 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, caciucco di fagioli cannellini, polpettine al pomodoro, pizza con scarola e mazzancolle, torta di mele, tartufi di ricotta ai tre colori e molte altre ricette. Marcello Coronini 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.

Mi piace Condividi Piace a 7,1 mila persone. Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

## Potrebbe piacerti:



E' in libreria Renzo e Lucia – I Promessi Sposi...  
Sposi...



'Se, ciao core', seconda raccolta su 'Le più belle frasi...  
più belle frasi...



M'illumino di mensole, in libreria l'arte del poeta "senza cravatta"



“Te piace o presepe?“, il teatro di Eduardo De Filippo diventa fumetto



La cucina del senza, ricette sane ma di gusto per rimettersi in forma



Tempo di classifiche su Amazon, ecco gli ebook più venduti e le frasi più amate dai lettori



E' in libreria Renzo e Lucia – I Promessi Sposi a Fumetti



Quando la spiritualità incontra il romano medio. Palmaroli spiega Osho



Un libro sotto l'albero. Ecco i consigli per un regalo sempre gradito



Di “merda” ma con goliardia. I giovani di oggi secondo de Silva



Fumetti sotto l'albero, un regalo che mette tutti d'accordo



LUPO ALBERTO torna in edicola



'Se, ciao core', seconda raccolta su 'Le più belle frasi di Osho'



M'illumino di mensole, in libreria l'arte del poeta "senza cravatta"



La camorra dalla A alla Z. Personaggi e fatti che

0 commenti

Ordina per Meno recenti



Aggiungi un commento...