

# GRASSI, ZUCCHERO, SALE? NO GRAZIE!

La Cucina del Senza è più buona.

Come cucinare  
piatti gustosi senza  
usare sale, grassi o  
zucchero aggiunti.

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 piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.



ravioli di erbe  
risotto di zucca e vin brulé  
vermicelli con limone  
cime di rapa e calamaretti  
polpettine al pomodoro  
coniglio in porchetta  
pizza con scarola e mazzancolle  
torta di frutta  
tiramisù di ricotta...  
**e molte altre ricette!**

DA MERCOLEDÌ 21 GIUGNO AL 19 LUGLIO A 8,90 EURO IN PIÙ

Nelle edicole di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta,  
al numero 011.22.72.118 e su [www.lastampa.it/shop](http://www.lastampa.it/shop)

**LA STAMPA**