

Beauty Break
(<http://www.glamour.it/beauty-breaks/>)

Hai deciso di provare la cucina vegana? Sce

12:30

13-05-16 | Home (<http://www.glamour.it>)

... ()

| Beauty Breaks (<http://www.glamour.it/beauty-breaks/>)

Cucinare senza sale,
senza zucchero, senza
grassi ma sempre
all'insegna del gusto? 71
ricette spiegano come si
fa!



Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti. È la sfida alla base de **La Cucina del Senza**, il nuovo manuale gastronomico di **Marcello Coronini**, edito da Gribaudo-Feltrinelli. 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 che propone 71 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.

Obiettivo: dimostrare che con piccoli accorgimenti è possibile guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

Nella ricca introduzione, 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, risotto di zucca e vin brulé, con limone, cime di rapa e polpettine al pomodoro, coniglio, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... tutte da provare!



GLAMOUR



Cerca...

Homepage

Viso e corpo

Make up

Capelli

Profumi

Benessere

News

Beauty stories

SHARE



220

(mailto:no_rep

2 persone in ascolto
0 commenti

subject=Cucin

senza

+ Segui

Condividi

Nuovo commento

Condé Nast

senza

Vanityfair.it (http://www.vanityfair.it) | Wired.it (http://www.wired.it)

| Vogue.it (http://www.vogue.it) | GQ.com (http://www.gqitalia.it)

| Glamour.it (http://www.glamour.it) | CNLive.it (http://www.cnlive.it)

| Lacucinaitaliana.it (http://www.lacucinaitaliana.it)

GLAMOUR International Editions

| USA (http://www.glamour.com/?us_site=y)