

IL PIACERE *di stare in casa*

a cura di **Stefania Carlevaro**

news

Ultimissime dal mondo della cucina. Tutto quello che è importante sapere per essere aggiornate sulle cose utili, sane e gustose



Che linea con lo strudel

Tantissima frutta (più del 60 per cento), una pasta velo tirata sottile sottile e pochissimi grassi: ecco la ricetta che rende lo Strudel di albicocche Pan una vera delizia. Che non fa ingrassare! Perché ogni 100 g, e cioè l'equivalente di una fetta, forniscono solo 63 calorie. L'ideale per chi non vuole rinunciare al dessert ma sta attenta alla linea (4,49 euro).



Buon Natale!

Sono così buone che sceglierne una sola non basta. Per soddisfare anche i più golosi c'è la confezione natalizia Tuttifrutti con 9 golosi vasetti da 30 g tra marmellate e confetture Fiordifrutta, tante varietà di mieli e la Nocciolata. Tutti bio e senza zucchero (Rigoni di Asiago, 15 euro).



sull'etichetta

Qual è la panna magra?

Sono due i tipi di panna in vendita: "da cucina" e "da montare". La prima è conservata a temperatura ambiente, perché sottoposta a un trattamento termico UHT che ne prolunga la durata, mentre quella da montare è fresca e si tiene in frigorifero. La prima è più densa: ecco perché viene considerata più grassa. Sbagliato. Basta leggere le tabelle nutrizionali: ha una percentuale di grassi tra il 20 e il 23 per cento. La fresca invece arriva fino al 32 e al 36.



Il vino da 10 e lode

Perché Dieci? Perché ha solo dieci gradi: un contenuto alcolico moderato, ideale per chi vuole restare in linea (in un bicchiere da 100 ml ci sono solo 63 calorie). Dieci anche in qualità: un rosé e uno Chardonnay freschi, dal bouquet intenso, perfetti da abbinare a primi piatti leggeri, secondi di pesce e dessert delicati (Lamberti, 3,95 euro).

DONNA MODERNA 187