

di Caterina Caristo

## LE NOVITÀ PER RISPARMIARE CALORIE

### 1 La grattugia antifame

► **Cos'è** Una grattugia per gli agrumi in vari colori (Microplane, 19,95 euro).

► **Come funziona** È provvista di tre lame: una per grattugiare (al centro), una per ricavare dei fili (su un lato) e una per sbucciare (sull'altro).

► **Cosa dice l'esperto** «Spolverizzare sulle ricette la buccia grattugiata delle arance è l'ideale per tenere a bada la fame nervosa: i piatti acquisteranno un sapore più gradito, senza dover aggiungere troppi condimenti. E in più non sentirete l'esigenza di fare il bis. Meglio scegliere, però, un frutto bio» raccomanda la nutrizionista Fiorella Coccolo.



nutritive. Non contiene né coloranti, né conservanti, né zuccheri. Lo trovate anche ai frutti di bosco e alle fragoline e melograno.

► **Cosa dice l'esperto** «Dovete offrire il dessert all'amica sempre a dieta? Mescolate questa frutta a un purè di patate dolci. Delizioso a poche calorie» suggerisce Fiorella Coccolo, nutrizionista.

### 2 Lo snack a doppia azione

► **Cos'è** Una confezione di barrette ai cereali e cioccolato (Kellogg's, Special K, 2,41 euro).

► **Come funziona** Se siete golose ma state seguendo una dieta ipocalorica (uno snack ha solo 89 calorie), sono lo spuntino ideale. Da oggi, infatti, contengono il 50 per cento di cioccolato fondente in più.

► **Cosa dice l'esperto** «Per rendere ancora più piacevole la pausa, abbinate lo spuntino a una tazza di tè verde: sta benissimo con il cioccolato e in più è ricco di antiossidanti, che stimolano il metabolismo» dice la nutrizionista Fiorella Coccolo.



### 4 La carta-forno ecologica

► **Cos'è** Un foglio di carta da forno riutilizzabile più volte (Tescoma, 9,90 euro).

► **Come funziona** Realizzato con un particolare materiale antiaderente, può essere usato su entrambi i lati, lavato in lavastoviglie, piegato e infilato in un cassetto o arrotolato attorno al mattarello.

► **Cosa dice l'esperto** «È davvero un amico della linea, visto che non occorre impiegare grassi usandola» dice la dietista Chiara Trombetti. E è anche un amico dell'ambiente, visto che si ricicla.



### 3 La frutta sotto vetro

► **Cos'è** Un vasetto di frutta biologica (Rigoni di Asiago, Fruttosa, 1,98 euro la confezione da due).

► **Come funziona** Preparato con pesche e albicocche, che vengono lavorate a bassa temperatura, pastorizzate e raffreddate in tempi rapidi per mantenere sapore e qualità



### 5 Il sacchetto per cucinare

► **Cos'è** Una confezione che contiene uno speciale sacchetto e un mix di erbe per cuocere il pollo in forno (Buitoni, Il saccoccio, 1,29 euro).

► **Come funziona** Preriscaldate il forno a 200 g, infilate un chilo di carne nel saccoccio e aggiungete gli aromi. Chiudetelo con il laccetto in dotazione, agitate per distribuire il condimento, sistemate in una pirofila e infornate per 50-60 minuti. È disponibile alla paprica o alle erbe.

► **Cosa dice l'esperto** «Con questo tipo di cottura "chiusa" l'aroma delle erbe e delle spezie non si disperde e il pollo risulta gustoso senza dover aggiungere olio o altro» dice lo chef Enrico Braganti.

indirizzi a pag. 112  
**INFORMA** 65