

di Caterina Caristo

LE NOVITÀ PER GRANDI E PICCOLI

1 Il carpaccio di formaggio

► **Cos'è** Un piatto di verdure grigliate e formaggio a fettine sottilissime (Leerdammer Carpaccio, Sfoglie sottili, 2,09 euro).

► **Come funziona** Basta arrostitore le melanzane, le zucchine i peperoni e qualche pomodorino (potete utilizzare ciò che più vi piace) e alternare gli ortaggi con le fette di formaggio. Condite con un cucchiaino di pesto e servite.

► **Cosa dice l'esperto** «È un antipasto leggero e saporito, che non appesantisce, perché le verdure fanno assorbire meno i grassi del formaggio» dice la nutrizionista Fiorella Cocco.



Non contengono grassi idrogenati e conservanti.

► **Cosa dice l'esperto** «I bambini vanno pazzi per le merendine? L'importante è fargliele mangiare al momento giusto, per esempio a colazione, quando bisogna fare il pieno di energia per affrontare la giornata. In questo caso ne possono prendere anche due» dice la nutrizionista Fiorella Cocco.

2 I mirtilli nel vasetto

► **Cos'è** Un barattolo di marmellata biologica ai mirtilli neri (Rigoni di Asiago, Fior di Frutta, 4 euro).

► **Come funziona** Nel vasetto da 330 g sono concentrati ben 2 chili di frutta biologica, che viene cotta a bassa temperatura con la sola aggiunta di zucchero ricavato dalle mele (anch'esso bio), in modo da mantenere i sali minerali e tutto l'aroma della frutta.

► **Cosa dice l'esperto** «Per cambiare, provatela sul pane di segale, che esalta il sapore dei mirtilli» dice la nutrizionista Fiorella Cocco. «L'abbinamento, tra l'altro, fornisce tante fibre. È lo spezza fame ideale per chi deve regolarizzare l'intestino» commenta la nutrizionista Fiorella Cocco.



2



3

4 La terracotta per il pane

► **Cos'è** Una pirofila di terracotta per cucinare il pane (Piral, Cuoci-pane, 48 euro).

► **Come funziona** Sistemate all'interno del tegame la vostra pagnotta, coprite (non serve aggiungere condimenti) e infilate in forno a 200 gradi per circa un'ora. Potete utilizzare la pirofila anche per riscaldare e tenere in caldo bruschette, primi e secondi.

► **Cosa dice l'esperto** «Il pane cotto così è più buono: lievita meglio perché la terracotta mantiene il calore uniforme ovunque e risulta quindi più digeribile» dice Chiara Trombetti, dietista.



4

3 Lo snack per la colazione

► **Cos'è** Una confezione da 10 merendine al cioccolato (Balconi, Choco & Latte, 1,49 euro).

► **Come funziona** Morbidissime, sono preparate con pan di Spagna al cacao, farcito con crema al latte.



5

5 Le crocchette di pesce

► **Cos'è** Una confezione di pesciolini e stelline a base di merluzzo, spinaci, patate e carote surgelati (Findus, Funny Fish, 2,99 euro).

► **Come funziona** Disponeteli ancora surgelati su una teglia ricoperta con carta oleata e infornate a 220 gradi, girandoli a metà cottura. In 15 minuti saranno pronti.

► **Cosa dice l'esperto** «I piccoli mangeranno il pesce senz'altro più volentieri. Per un pasto completo prevedetene 3-4, più un piatto di passato di verdura, una fettina di pane e un frutto» suggerisce la dietista Chiara Trombetti.

indirizzi a pag. 107

INFORMA 99