

Starbene.it

Alimentazione | Starbene

a cura di Caterina Caristo

5 NOVITÀ DA PROVARE

Lo snack per tutti

Le persone con intolleranze sono sempre di più. Ma anche i prodotti "trasversali". Un esempio? Questi snack, senza latte, senza glutine e persino senza lievito. Che piacciono anche a chi non ha problemi a tavola. **Céréal, Buoni senza**, Snack alla mela, 105 g, 4,45 €.

**La cena da chef fatta da te**

Cuoco a domicilio? Oggi puoi fare anche da sola. Basta un clic online su fanceat.com e ti viene recapitata a casa una scatola con gli ingredienti del menu scelto, selezionati e preparati da uno chef (per esempio, il pesce è sfilettato, la pasta è fatta in casa), la ricetta da seguire e le istruzioni per impiattare.

Fanceat, il buono di base per 2 persone costa 50 €.

**La pralina fondente**

Un cioccolatino risolve tanti momenti no, soprattutto durante una dieta. E se è fondente non attenta nemmeno alla linea. Tienilo in borsetta senza sensi di colpa. Basta che sia ben protetto dalla confezione giusta. Come quello qui in foto (che non è una cialda di caffè!). **Galup, Loop al barolo chinato**, 10 capsule 12,90 € a tubo.

**La tisana alla frutta**

Quando scegli le bustine per preparare infusi e tisane, controlla che contengano pezzi di frutta. Sentirai che buone. Qui sopra una novità, l'infuso di mirtillo e goji, con mirtillo in pezzi e succo di goji. Buono sia caldo, sia freddo. **Star, Sogni d'oro**, confezione da 20 filtri, 2,86 €.

La zuppa equilibrata

Le zuppe di cereali, legumi e verdure rappresentano un piatto unico completo. Ma se manca il tempo per cucinare, finisce che non le mangiamo mai. In commercio le trovi anche pronte, come il minestrone di quinoa e cavolo riccio, con ceci, fagioli e patate.

Dimmidisi, 620 g, 3,49 €.

L'olio più profumato

L'extravergine d'oliva aromatizzato è un alleato nella dieta, perché ti permette di usare meno condimento.

Grazie alla scorza degli agrumi, al peperoncino o alle erbe aromatiche, a seconda di come è stato insaporito, verdure,

carne e pesce risulteranno davvero appetitosi. Nella foto qui a fianco gli oli aromatizzati di Italian

Experiences, biologici. La bottiglia da 30 ml costa 3,49 €. Li trovi online su italianexperiences.it