

Starbene | **Alimentazione**

5 NOVITÀ DA PROVARE

a cura di **Caterina Caristo**

La salsa saporita e light

Tra le salse più leggere c'è senz'altro la senape. Puoi aggiungerla ai piatti senza temere per la linea: un cucchiaino ha solo 10 calorie (e di solito se ne usa una punta, perché è saporitissima). Qui a fianco un prodotto arricchito con la curcuma. Non contiene glutine, conservanti, né esaltatori di sapidità. **Develey**, il vasetto di vetro da 180 ml costa 1,29 €.



La bevanda per coccolarsi

Sorseggiare un infuso caldo durante la giornata è ancora piacevole. Prepararlo a casa e portarselo in ufficio o a scuola dentro un thermos è solo questione di organizzazione. Chi proprio non ha un minuto può però anche riscaldare le bevande già pronte in commercio come questo Tè al melograno. **Sant'Anna, SanThè**, 0,79 € la bottiglietta da 50 cl.



Lo snack con i fermenti lattici

A merenda uno yogurt ricco di fermenti lattici utili all'intestino è l'ideale da proporre a un bambino. Meglio scegliere quello bianco, senza zucchero, e poi arricchirlo a casa, con scaglie di cioccolato fondente o frutta secca. E per quando si va di fretta, ci sono alternative "solide". Come la Kinder fetta allo yogurt nel nuovo gusto mirtillo & cranberry. Si conserva in frigorifero. **Ferrero**, 1,99 €.



34

La zuppa ricca

Il solito minestrone? No, se aggiungi al tuo mix di verdure un po' di soia edamame, saporita e fonte di proteine vegetali. Al supermercato ci sono preparati già pronti. Questo dura 14 giorni, va conservato in frigorifero tra 2 e 6 °C e si scalda direttamente nel microonde. **Dimmidisi**, Minestrone di verdure con soia edamame, 620 g, 2,99 €.



La crema golosa

Quarantannove pistacchi hanno 160 calorie e forniscono energia, fibre e grassi buoni. L'alternativa golosa? Spalma sul pane integrale o sulle gallette un po' di crema di pistacchi. L'importante è scegliere prodotti realizzati solo con frutta secca in guscio, senza sale né zucchero. Questo è adatto anche per condire le verdure. **Damiano, Amandino**, Crema di mandorle sgusciate bio, 180 g, 14,36 €.



I limoni per la ricerca

Nella buccia dei limoni c'è il limonene, capace di proteggere dai tumori. Sì, allora, al generoso uso

in cucina della scorza del profumato agrume, a patto che sia ricavata solo da frutti

non trattati. Dal 3 al 16 marzo in tutta Italia troverai i limoni primofiore della Fondazione

Umberto Veronesi a 2 € per 500 g (info: fondazione.veronesi.it oppure citrusitalia.it).

Per ogni retina venduta saranno devoluti 0,40 € per finanziare la ricerca scientifica.