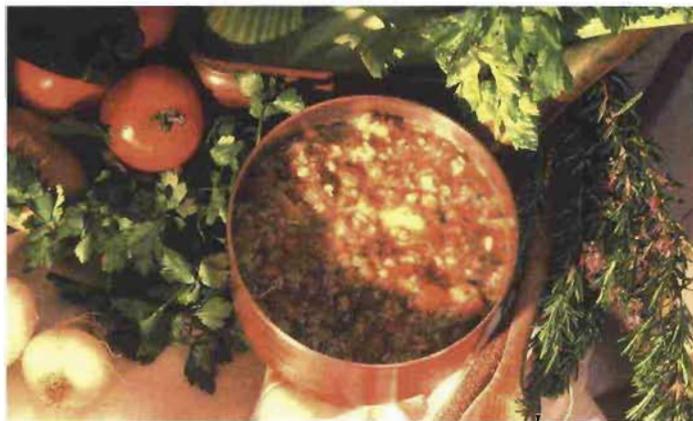


LA SOLITA minestra?

No: oggi i nuovi prodotti solo da riscaldare possono soddisfare tutti i gusti

Con la consulenza del dott. Giovanni Merone, medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione



ZUPPA ORTOLANA

► INSAL'ARTE
► 620 g
► 3,50 euro circa
► Il giudizio: composizione ricca in vegetali (legumi e ortaggi). Ci piace la mancanza di additivi (coloranti) e conservanti e la bassa percentuale di sale.



CALORIE 99
per 100 g

VERDURI ZUCCA E CAROTE

► OROGEL
► 600 g
► 3,55 euro
► Il giudizio: prodotto nella media. Si apprezza l'assenza di aromi e additivi, la presenza di olio extravergine di oliva, ma ci saremmo aspettati maggiori quantità di verdure.



CALORIE 49
per 100 g

ZUPPA DI VERDURA

► KNORR
► 86 g
► 1,78 euro
► Il giudizio: composizione del prodotto nella media del segmento alimentare con una buona e varia percentuale di verdure e qualche aroma.



CALORIE 37
per 100 g

SAIKEBON VERDURE

► STAR
► 60 g
► 1,20 euro circa
► Il giudizio: composizione a prevalenza di carboidrati, poche verdure e sale. Complessivamente qualità non eccelsa e presenza di aromi e coloranti.



CALORIE 482
per 100 g

FARRO CON VERDURE

► DIMMIDISI
► 620 g
► 2,99 euro
► Il giudizio: prodotto valido come alternativa a un primo piatto dalla composizione valida con verdure e cereali, olio extravergine, niente aromi e moderata percentuale di sale.



CALORIE 78
per 100 g

ZUPPA DI FAGIOLI

► KNORR
► 500 g
► 1,60 euro circa
► Il giudizio: composizione discreta e buona percentuale di legumi e cereali. Ci piace la presenza di aromi e altri additivi (coloranti) e la significativa presenza di sale.



CALORIE 73
per 100 g

ZUPPA DI LEGUMI E FARRO BIO

► ALCE NERO
► 500 g
► 4 euro
► Il giudizio: il prodotto ci dà quello che ci aspettiamo. Ci sono solo verdure, nessun additivo e nella ricetta il sale è l'ingrediente in ultima posizione, il meno presente.



CALORIE 36
per 100 g



IL PIATTO CHE TI TIENE IN FORMA

Spaghettini alle alici sott'olio

Piatto povero della tradizione pugliese, gustoso e veloce da preparare. Costo per due persone: 3 euro.

Ingredienti: 160 g di spaghettini, 2 filetti di alici sott'olio, 1-2 spicchi d'aglio, 1 pomodoro da sugo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, basilico, sale e pepe.

Preparazione: in una padella antiaderente su fuoco medio versa i due cucchiaini d'olio e l'aglio tagliato a dischetti. Prima che il calore lo ingiallisca, aggiungi i filetti di alici e il pomodoro tagliato a cubetti e condisci con un pizzico di sale, pepe e delle foglie di basilico: se necessario aggiungi un filo d'acqua per non far attaccare. Mescola con un cucchiaino di legno e lascia cuocere non più di 5 min. A parte avrai, in abbondante acqua salata, fatto cuocere gli spaghettini (5 min); scolali e condiscili. Servi con foglioline di basilico.

A CENA

IN 5 MINUTI

Pizza Ristorante mediterranea CAMEO, 360 g, 3,35 euro

+

Pinzimonio BONDUELLE, 212 g, 2,70 euro circa

+

Pineapple DOLE, 198 g, 1,89 euro

=



■ Riscalda il forno a 230°C (se elettrico 220), togli l'involucro dalla pizza e infornala ancora surgelata ponendola sulla griglia nella parte media del forno. Falla cuocere 11-13 minuti: capirai che è cotta quando il formaggio è fuso. Servila su di un piatto da pizza e assapora la sua base sottile e croccante farcita con pomodorini, salame e pesto. Mangiane metà per due ragioni: il piatto è calorico e puoi dividerla con un'amica.

■ Rimuovi la pellicola dal fondo della confezione del pinzimonio Premi sulla parte centrale del fondo per far fuoriuscire il condimento all'interno della ciotola. Agitala ciotola per mescolare bene. Alla fine rimuovi la pellicola superiore e versa il contenuto in un piatto grande da insalata.

■ Chiudi in dolcezza la cena con una salutare coppa di ananas. Prima mettila in frigo per goderne la croccantezza e il sapore gustoso, poi versa il contenuto in una coppa di vetro e assaggiane i pezzettoni nel succo di frutta al 100%.

TOTALE CALORIE PER PERSONA 680

NOVITÀ!

I Vita Mia! Senza zuccheri aggiunti ai cereali sono frollini perfetti per chi vuole pensare al benessere senza rinunciare al gusto. Preparati senza conservanti, coloranti, né grassi idrogenati, sono ricchi di fibre. Di BALOCCO, 330 g, 1,49 euro.

