

VEGETARIANA

QUESTO MESE: COLTIVARE LE PIANTE ACQUATICHE PER MANGIARLE
CONSERVARE LE VERDURE • LIBRI • L'AVOCADO



VEGETARIANA

MANGIARE IN MODO SANO E GUSTOSO

GLI ASPARAGI

ANNUNCIANO
LA PRIMAVERA



✓ **SLOW SUNDAY**
TANTE IDEE PER IL BRUNCH

✓ **CAKE SPEZIATI**
DOLCEZZA IN LUNGO

✓ **CUCINARE CON IL TOFU**
DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

ANCHE
RICETTE
VEGAN!



BONTÀ, BENESSERE E BIO



1. Tropical arricchisce la linea di bevande rinfrescanti con i Drink con semi di chia, dal gusto innovativo e con tutte le proprietà benefiche di questi semi, ricchi di calcio, acido grassi omega 3 e vitamina C. **2. La Quinoa "all'italiana" di Pereg** è una ricca miscela di quinoa e pezzettini di tante sane verdure: un'ottima insalata da gustare anche fredda. **3. La Bevanda al Cocco Alpro**, con sole 40 calorie per bicchiere e senza zuccheri aggiunti, è perfetta per rinfocillarsi dal caldo estivo o per accompagnare la colazione e la merenda. **4. Per arricchire le vostre insalate miste**, preparare deliziose bruschette o condire pasta e riso freddi: Melanzane alle erbe aromatiche sott'olio, Peperoni saporiti con salsa di olio extravergine di oliva alle erbe aromatiche, Pomodori secchi con capperi, tutti da Giordano e acquistabili sul sito www.giordanovini.it. **5. A base di ingredienti semplici e genuini**, le Foglie di Cracker Céréal sono senza lievito e agenti lievitanti e preparate con olio extravergine d'oliva. Contengono anche il 50% di grassi in meno rispetto alla media dei cracker sul mercato. **6. In confezione 100% compostabile**, i mieli monoflora "Noi Apicoltori" di Mielizia sono buoni e versatili. Sulla, eucalipto e acacia, questi i gusti nella confezione ecologica da 100 g. **7. Coltivate in Sicilia con una filiera produttiva** tutta italiana, tracciata e certificata, le Novelle Selenelle sono le prime

patate a maturare, hanno una polpa tenera, un sapore delicato e lieve e la buccia più sottile. **8. Il Caffè bio in capsule di Natura**, compatibile con le macchine Nespresso, è un 75% arabica da agricoltura biologica: per un caffè cremoso e dorato. **9. Dalla nuova linea Germinal Bio Senza Lievito** due nuovi gustosi prodotti, ideali per uno snack, un aperitivo o per accompagnare il pasto: i Filoncini a base di farina integrale, arricchiti di semi lino, e i Filoncini di grano duro varietà Cappelli con olio extravergine d'oliva. **10. Colori vivaci e sapore delicato per la Pasta di Legumi Fior di loto**: fusilli di ceci bianchi, di lenticchie rosse e di lenticchie verdi, tutti bio e vegan. **11. L'Olio extravergine di oliva Sagra "Il Classico"** ha un gusto equilibrato e un profumo fragrante di oliva matura, ed è consigliato per una cucina delicata, in particolare per condire verdure lesse e insalate fresche. **12. Privo di lattosio e senza glutine**, il drink Bella Vita Free di Latteria di Merano è preparato con 100% latte fresco dell'Alto Adige e arricchito con vitamina B6 e vitamina D. Al gusto fragola o multifrutti. **13. La quinoa nera è una delle 200 varietà disponibili di questo pseudocereale**: rispetto a quella bianca ha un maggior contenuto di fibra e i suoi semi sono più croccanti. Da Ecor, che propone anche le varietà bianca, rossa e una mix delle tre, tutte biologiche.