

gustoSano

**MANGIAMO CON COSCIENZA**  
Colazione e rendimento scolastico

**PRESIDI SLOW FOOD**  
L'Olio Extravergine italiano

**SUPERFOOD**  
I legumi

€ 4,50 MENSILE #21-Marzo

# gustoSano

*migliora la tua vita un pasto alla volta*

## *Per dimagrire* **con piacere**

BASTA SPREMUTE... ORA TOCCA ALLE ZUPPE!

**ALLA SCOPERTA DEI  
GRANI ANDINI**

*Quinoa e amaranto*  
**ALIMENTI STRAORDINARI**

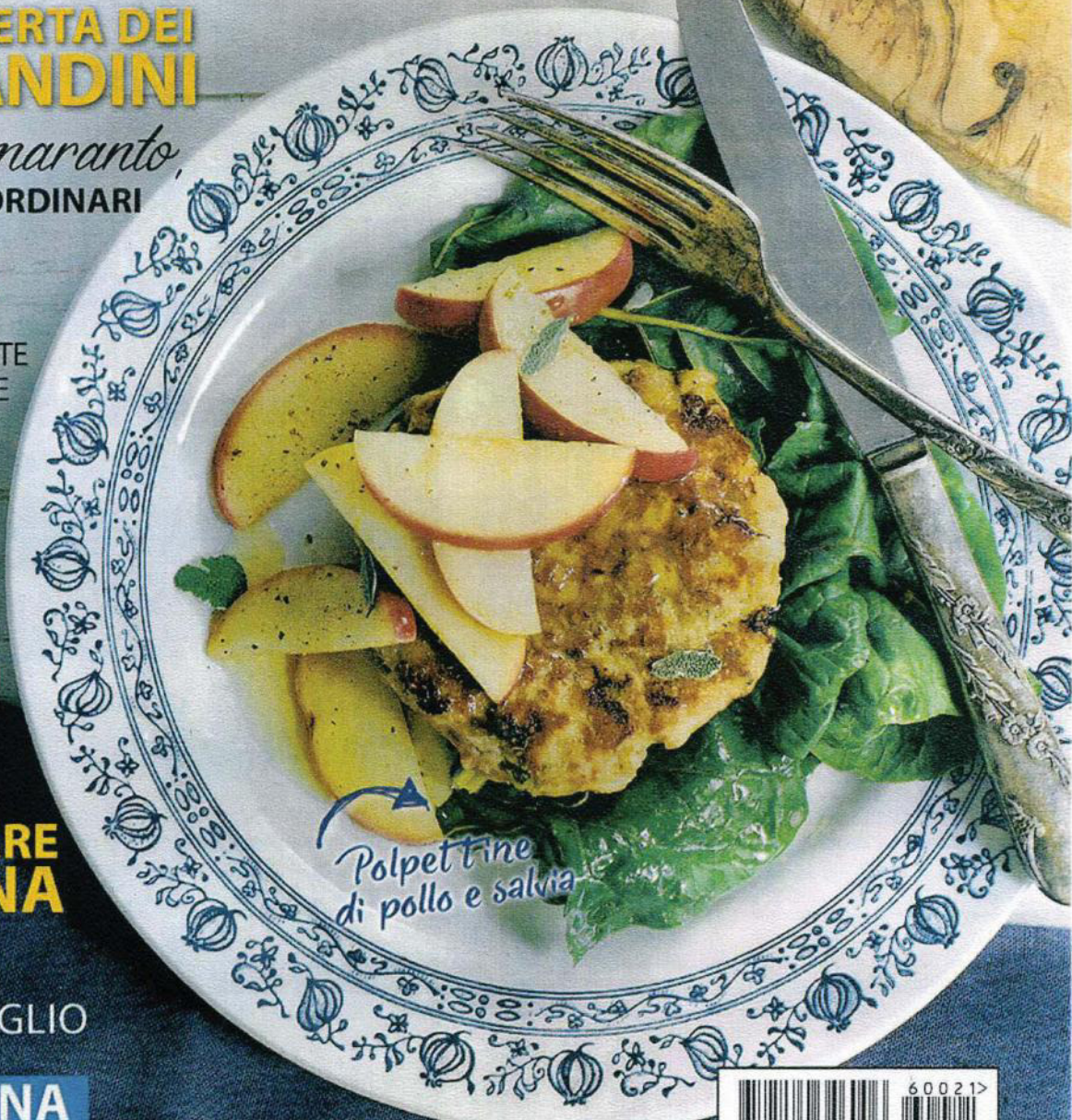
**LA CAROTA**  
UN CONCENTRATO  
DI SALUTE... IN TANTE  
VARIANTI DI COLORE

DI  
**90**  
**RICETTE**

**COME  
ORGANIZZARE  
LA CUCINA**  
OTTIMIZZARE  
GLI SPAZI PER  
LAVORARE MEGLIO

**PHYSIOCUCINA**

LA NATUROPATIA A TAVOLA... PER IL BENESSERE DI CORPO E MENTE



*Polpettine  
di pollo e salvia*



EDIZIONI TIRRENO

SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/03/CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46 - ART.1 COMMA 1 ROMA AUT. C/PM/34/2015

**gustoSano**  
migliora la tua vita un pasto alla volta  
gustoSano (ITA)

Paese: it  
Pagina: 92-97  
Readership: 180000

Tipo media: Periodici



► 01 Marzo 2016 - 60021



### **SELENELLA**

#### ***La tenacia del clima montano***

Coltivata in montagna, con passione e dedizione, la patata Montanara si distingue per un gusto e un aroma decisi. La Montanara Selenella unisce il sapore intenso e rustico delle tipiche patate di alta quota, all'esperienza e qualità certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità. Caratteristica nella sua buccia rossa, in contrasto con il giallo vivo della polpa, è corposa e asciutta per il ridotto contenuto di acqua e l'alta concentrazione di amidi: Selenella Montanara è la candidata ideale per preparare gnocchi dalla consistenza soda, gustosi purè e croccanti frittate.