

N.8 Programmi dal 20 al 26 febbraio 2016

MONDADORI

telepiù

1 euro



- E INOLTRE**
- BALLANDO CON LE STELLE
 - AMICI
 - BACIATO DAL SOLE
 - THE VOICE OF ITALY



Settimanale - U.K. - GBP 1,70 - D. € 2,50 - B - F - E - PTE CONT.: € 2,00 - Ch. CHF 2,80
Anno 30 - Poste Italiane spa - sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB - Verona

TORNO BAMBINA

BELEN CONDUCE PEQUEÑOS GIGANTES
IL NUOVO TALENT DI CANALE 5
DEDICATO AI PIÙ PICCOLI

Cucina Più



Un menu di patate

Versatili e gustose, le patate sono un ingrediente fondamentale nelle nostre cucine. Ne esistono quasi duemila diverse varietà, che però sono divisibili in due **grandi gruppi**. Ci sono quelle a pasta **bianca**, farinose, che sono adatte alla preparazione di purè, e quelle a pasta **gialla** con polpa compatta, adatte a essere cucinate intere o fritte. Le proprietà di questo tubero sono molteplici: hanno effetto **depurativo**, non nuociono ai diabetici, equilibrano la **pressione arteriosa**, apportano benefici in caso di **ritenzione idrica**, contrastano l'**anemia** e hanno proprietà **sedative** (favoriscono il sonno). Alcuni studi suggeriscono anche che nella loro buccia siano contenute sostanze in grado di contrastare l'attività tumorale delle cellule. Ecco perché le patate, unite ad altri ortaggi oppure a carne, uova, formaggi, salumi, pesce e molluschi, sono un ottimo ingrediente per squisiti piatti unici. ❖

COLTIVATA IN MONTAGNA

Montanara Selenella unisce il sapore intenso delle patate di alta quota alla qualità certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità. 1 Kg a circa 2 euro.



DESIGN ESCLUSIVO

In acciaio inox di prima qualità, è lavabile in lavastoviglie e fornito di un pratico gancio per essere appeso. *Pelapatate President*, Tescoma, euro 6,40 circa.