

# Eva CUCINA

ricette consigli salute bellezza

SPECIALI DI EVA  
MENSILE  
ANNO VI - n.7/8  
LUG-AGO  
DATA USCITA  
15.07.2017

solo  
€2,90  
con gadget

Il porta posate

Personalizza la tua tavola!

Segui le istruzioni per realizzarlo



## INSALATE DI RISO CREATIVE

Tante novità per proporre  
il piatto dell'estate in  
tante versioni diverse

## CAPRESE CHE BONTÀ

POMODORO E  
MOZZARELLA,  
UN'ACCOMPAGNATA  
DAVVERO UNICA

## SQUISITEZZE AL POMODORO FRESCO

POMODORI RAMATI RIPIENI DI  
RISO, SAN MARSANO CON  
POLLO PICCANTE, FAGIOLI  
CORALLO E BORLOTTI



più sane

più belle

**Bergamotto**  
Oro verde del sud,  
l'agrume tutto italiano

**Cosmeceutici**  
Cosa sono e cosa fanno

**Dieta macrobiotica**  
La visione olistica del cibo

**Sole e Vitamina D**  
Facciamo una scorta di Vitamina  
D per autunno e inverno

GAMBE GONFIE IN ESTATE NE SOFFRE UNA  
DONNA SU QUATTRO, SCOPRI I PERCHÉ



Spaghetti alla  
marinara  
pag.97

Speciale grandi ricette

# Maré e amore

Una straordinaria raccolta di ricette a base  
di pesce, con contorni e dessert da abbinare

PASTICCERIA  
CHEESECAKE



36

Provale ai gusti  
pistacchio, mango,  
mirtillo e pesca noce

TENTAZIONI  
PANZANELLA



72

Il piatto povero che  
torna a fare tendenza in  
4 nuove versioni

VELOCI  
CON GUSTO



36

Pollo nel sacco,  
treccia ai funghi e un  
saccottino ripieno

# e grandi novità



## Exquisa Senza Lattosio: freschezza in tavola, ad alta digeribilità!

Già privi di conservanti e glutine, è possibile trovare nei banchi frigo di supermercati e ipermercati sia il Formaggio Fresco che i Focchi di Latte, entrambi con <math><0,1\text{g}/100\text{g}</math> di lattosio e con la presenza di enzima lattasi, necessario alla digestione dello zucchero contenuto nel latte. Questa caratteristica rappresenta un incentivo ad un'alimentazione ricca di benefici ed è valida per tutti: vegetariani, intolleranti all'enzima del lattosio o coloro che subiscono gli effetti di una digestione faticosa, come gonfiore addominale e pesantezza.

## TWISTER DI MELICONI ASCIUGA E SERVE, IN UN UNICO RECIPIENTE MULTIFUNZIONE

La pratica centrifuga asciuga perfettamente ogni foglia e in un attimo diventa anche festosa insalatiera, pronta per servire gustose e freschissime insalate. Acquistabile a circa 12€ su [www.meliconi.com/it/prodotti/casalinghi/cucina/twister/](http://www.meliconi.com/it/prodotti/casalinghi/cucina/twister/)



## E' bio, è light: perfetta per l'estate, Insalata per Riso Bio Peperlizia Ponti è senza olio e utilizza solo verdure da agricoltura biologica.



L'insalata per Riso Bio Peperlizia Ponti è un mix di fragranti e colorate verdure. Carciofi a spicchi, olive, carote, peperoni e cetrioli si uniscono al riso per un mix ancora più ricco di gusto ma con meno calorie: solo 46 kcal per 100gr!



## PATATINE SELENELLA: LE PATATE 100% ITALIANE ADATTE AD OGNI APERITIVO!

Stuzzicanti e a ridotto contenuto calorico, le Patatine Selenella uniscono l'eccellenza del prodotto fresco del Consorzio Patata Italiana di Qualità, all'esperienza di PATA nella lavorazione delle patate

## Wurstel Vegetali RICETTA VEGAN A BASE DI TOFU E FRUMENTO

I Wurstel Vegetali Céréal BIO sono un alimento ad alto valore nutrizionale, ricco in proteine vegetali e rappresentano un'ottima alternativa vegetale, gustosa e nutriente per coloro che desiderano prendersi cura di se stessi e sono attenti all'ambiente.



## CROCK-POT THE ORIGINAL SLOW COOKER

Crock-Pot è la linea di Slow Cooker per cucinare in maniera semplice e sana: la cottura lenta e a temperatura bassa e costante è infatti un metodo antichissimo per mantenere inalterate le proprietà nutritive degli alimenti.

## NASCE LA "TOMATO REVOLUTION" DI ALTROMERCATO: LA NUOVA LINEA DI POMODORO BIOLOGICO E CAPORALATO-FREE

Le specialità di Tomato Revolution sono parte della linea Solidale Italiano Altromercato e partecipano all'iniziativa "Questi Italiani Meritano una Promozione", un evento che ha l'obiettivo di diffondere e valorizzare i progetti di commercio equo e solidale nati in Italia. Dal 25 maggio al 30 giugno con un acquisto minimo di €15 (di prodotti a marchio Solidale Italiano Altromercato) si riceve uno sconto del 15% e con una spesa minima di 20€ si riceve anche un omaggio. In tutte le Botteghe Altromercato aderenti, per maggiori info [www.altromercato.it](http://www.altromercato.it)

