



► 1 novembre 2018

## I PRODOTTI DEL MESE



Se a pranzo hai poco tempo, il farro alla mediterranea in vaschetta è l'ideale. Cotto al vapore e sigillato sottovuoto, è privo di conservanti, coloranti e zuccheri aggiunti. Della stessa linea fanno parte anche orzo, quinoa e cous cous.

- Farro i Freschi per te!, SACLÀ (2,99 euro).



Per iniziare la giornata con il giusto sprint, c'è la granola integrale. Questa deliziosa miscela di fiocchi d'avena e frutta secca, da gustare con latte o yogurt, contiene cioccolato fondente, mandorle e miele italiano.

- Granola integrale, Alce Nero (4,95 euro).



Con la farina ai cereali antichi, non devi più rinunciare alla pizza. Grazie alle farine di orzo e farro, è più bilanciata e sana, perché ricca di fibre e proteine e povera di grassi e zuccheri. Croccante e dorata, è più digeribile perché fatta con lievito madre.

- Pizza ai grani antichi, Ruggeri (1,85 euro).



Rende sfiziosi primi piatti e altre ricette il pesto al basilico. Saporito come quello preparato in casa, è fatto con proteine vegetali ottenute dalla soia ed è privo di aglio e latticini, dunque è particolarmente indicato per chi è intollerante.

- Pesto al basilico senza aglio, Berni (3,90 euro).



Per gli amanti della pasta arriva una nuova, sana alternativa a quella tradizionale. I fusilli a base di farina di ceci sono ricchi di proteine, fibre, fosforo, ferro, manganese, zinco e potassio e hanno un apporto di carboidrati ridotto.

- Fusilli ai ceci Felicia, Andriani (3 euro).

## A CURA DI CHIARA DALL'ANESE