

ALESSANDRO CIRCIELLO
“RICETTE PER RAGAZZI”
...perché chi mangia bene, cresce bene!

A **IN CUCINA CON RAI ERI** arriva uno chef molto speciale, **Alessandro Ciriello** esperto di cucina legata alla sana alimentazione che dedica il suo nuovo libro ai ragazzi, per aiutarli a capire che se si mangia bene si cresce bene!

Alessandro Ciriello da molti anni impegnato in iniziative e campagne volte a promuovere la salute legata alla cucina, propone in questo libro, ai più giovani, ma anche ai loro genitori, per aiutarli a gestire al meglio la giornata alimentare dei figli, 150 ricette per un'alimentazione sana: corredate di disegni, vivacizzate da una grafica accattivante, suddivise in base ai pasti (colazione, pranzo, merenda e cena), con alcuni consigli sugli alimenti, i loro abbinamenti e le loro proprietà, e con uno sguardo ai “falsi miti”.

Le ricette di Ciriello confermano l'importanza di un'alimentazione corretta, ricca di alimenti freschi come verdure, carne, legumi e pesce, combinati in modo da incontrare i gusti dei più giovani, rispondendo a tutte le indicazioni di una corretta dieta mediterranea. Da dicembre scorso, Alessandro Ciriello è anche in Tv con una rubrica quotidiana da lui condotta in onda sul canale per ragazzi **Rai Gulp**, ispirata alle ricette salutiste contenute nel libro dal titolo #RicettexRagazzi .



L'AUTORE

Alessandro Ciriello, opinion leader ed esperto di alimentazione, collabora con il Ministero della Salute e ha curato rubriche di cucina in programmi della Rai quali “I fatti vostri”, “Mattina in famiglia” e “Tg2 Costume e Società”. È stato ospite nelle puntate di alimentazione di “Porta a Porta” e del “Tg2 Insieme”.

Su Rai Radio1 propone ricette e consigli sull'alimentazione. Presenta su Rai Gulp la rubrica “Ricette per Ragazzi”. Ha pubblicato i libri “La salute vien mangiando” (Pubbliedi-Rai Eri, 2010), Tutti a tavola la salute è servita (Rai Eri-Kowalski, 2011) e, insieme ad Antonella Martinelli, Essenze di felicità (Rai Eri, 2012). www.alessandrociriello.com

RICETTE PER RAGAZZI
di Alessandro Ciriello

Rai Eri

Prezzo: 15,00 €

In libreria