

ALESSANDRO CIRCIELLO
“RICETTE PER RAGAZZI”

...perché chi mangia bene, cresce bene!

A **IN CUCINA CON RAI ERI** arriva uno chef molto speciale, **Alessandro Circiello** esperto di cucina legata alla sana alimentazione che dedica il suo nuovo libro ai ragazzi, e alle mamme, per aiutarli a capire che se si mangia bene si cresce bene! L'appuntamento con la *buona cucina* di Alessandro Circiello è **venerdì 9 maggio alle ore 13.15 Palco Rai**. L'incontro è realizzato in collaborazione con Rai Gulp.

Alessandro Circiello 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 Circiello 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 Circiello è anche in Tv con una rubrica quotidiana in onda sui canali per ragazzi **Rai YoYo** e **Rai Gulp**, ispirata alle ricette salutiste contenute nel libro.



L'AUTORE

Alessandro Circiello, 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.alessandrocirciello.com

RICETTE PER RAGAZZI
di Alessandro Circiello
Rai Eri
Prezzo: 15,00 €