

MEMBRE DI SANITÀ, NUTRIZIONE E SPORT DELL'UNIVERSITÀ NICCOLO' CUBANI

ALESSANDRO CIRCIELLO NELLA MIA CUCINA REGNANO LA SEMPLICITÀ E LA TRADIZIONE

LO CHEF CONSIDERA "CONDIRE LA TAVOLA" CON I PRODOTTI DI STAGIONE.

L'EQUILIBRIO DEL NOSTRO ORGANISMO COMINCIA DA UNA BUONA EDUCAZIONE ALIMENTARE. LA DIETA MEDITERRANEA AIUTA.

Dall'Istituto Superiore di Sanità

Un libro di **Isabella Pennone** mette insieme in un unico volume di 300 pagine il sommario di numerosi test di ricerca e il primo libro di cucina per chi vuole migliorare la propria alimentazione. Il volume è arricchito da 150 ricette e 150 consigli di cucina, per chi vuole migliorare la propria alimentazione.

MEMBRE DI SANITÀ, NUTRIZIONE E SPORT DELL'UNIVERSITÀ NICCOLO' CUBANI

La chicca: lo stecco di merluzzo

Togliere del merluzzo, lo si stacca in una "scatolina" di merluzzo di file sottili e ricche in fibre, si infarina con una dose di farina e si frittura. La scelta è quella di frittura, con il grasso della griglia.

Il pesce

Il pesce è un alimento che si mangia con facilità e gusto. È importante scegliere il pesce di stagione e quello che si mangia con il grasso della griglia.

IL SUO PUNTO DI RIFERIMENTO MARCHESE A UN PRODOTTO DEI TEMPI

Il punto di riferimento è quello che si mangia con il grasso della griglia.

Quando il piatto è pronto si mangia?

Quando il piatto è pronto si mangia con il grasso della griglia.

Il pesce

Il pesce è un alimento che si mangia con facilità e gusto. È importante scegliere il pesce di stagione e quello che si mangia con il grasso della griglia.

Il pesce

Il pesce è un alimento che si mangia con facilità e gusto. È importante scegliere il pesce di stagione e quello che si mangia con il grasso della griglia.

Il pesce

Il pesce è un alimento che si mangia con facilità e gusto. È importante scegliere il pesce di stagione e quello che si mangia con il grasso della griglia.

Quando il piatto è pronto si mangia?

Quando il piatto è pronto si mangia con il grasso della griglia.

CHI È ALESSANDRO CIRCIELLO

Alessandro Circiello è un chef e un nutrizionista. Ha lavorato per molti anni in ristoranti di alto livello e ha studiato la nutrizione per migliorare la salute delle persone. È autore di libri e articoli sulla cucina e la nutrizione.