



LA DOTTRESSA
Evelina Flachi,
nutrionista



Da anni consulente di Starbene (e di nuovo alla Prova del cuoco), la nostra superesperta ci svela i segreti light delle sue ricette. Segui i suoi consigli. Saprai come tagliare le calorie senza rinunciare al gusto. E se vuoi parlare con lei, chiamala al numero 02-70300159 venerdì 22 febbraio, dalle ore 10 alle 12.

PICCOLI CUORI PER CONQUISTARLO A TAVOLA

A San Valentino (o quando vuoi tu) prendilo per la gola. Con un dessert ricco di energia. Da "bruciare" in due, a lume di candela

Vuoi che la serata del 14 febbraio sia per te e per lui davvero speciale? Accendi la passione con gli ingredienti giusti: ostriche, champagne o ottimo spumante italiano e... cioccolato. Ecco come preparare un dessert pieno zeppo d'amore. E di energia, da bruciare tra le lenzuola.

● **La ricetta.** «Monta un albume con la frusta elettrica finché sarà spumoso», spiega la nostra esperta. «Unisci quindi 1/4 di cucchiaino di maizena (mescolato con 1/4 di cucchiaino di zucchero vanigliato e 1/4 di cucchiaino di aceto di mele) e 50 g di zucchero e continua a montare per 2-3 minuti. Appoggia 2 stampini tagliapasta a forma di cuore di 6 cm di lunghezza sulla placca rivestita con carta da forno e riempi con il composto. Crea una piccola fossetta centrale, poi sfilati gli stampini. Fai

cuocere quindi a 100 gradi per circa un'ora. Quando le meringhe sono tiepide riempi con 40 g di cioccolato fondente fatto sciogliere a bagnomaria e decora con qualche filetto di arancia candita».

● **Ogni cuore** fornisce 215 calorie, 3,3 g di proteine, 6,7 g di grassi e 36 g di carboidrati.

● **Per un menu equilibrato.** «Inizia con un antipasto di ostriche», consiglia la dottoressa Evelina Flachi. «Hanno sempre un effetto afrodisiaco, per la loro forma che ricorda i genitali femminili. E in più sono ricchissime di zinco, che migliora la mobilità degli spermatozoi. Continua con un piccolo piatto di penne alla polpa di granchio e poi con un branzino al sale o al forno. E concludi con i cuori di cioccolato e meringa. Totalizzerai circa 700 calorie in tutto».

La nostra
scelta bio



MIX PREGIATO DALL'AROMA FRUTTATO

Pellini Bio è una miscela di caffè pregiati 100% arabica, provenienti da colture biologiche del Centro e del Sud America rigorosamente controllate dall'Istituto mediterraneo di certificazione. ● La tostatura lenta e il raffreddamento naturale ne esaltano l'aroma piacevolmente fruttato. ● Ideale per "svegliare" i sensi, Pellini Bio è disponibile in barattoli da 250 g al prezzo di 5,10 €.

IN FORMA COL CIBO

a cura di **Roberta Piazza**

NOVITÀ IN CUCINA

PER IL
BRINDISI



Bollicine in festa

Il colore è rosa con riflessi brillanti. L'aroma fresco. Lo Spumante Rosé di Cinzano (che festeggia 250 anni di attività) è perfetto per una cenetta a due (5,40 € la bottiglia).



MINI
ANTIPASTI

Bocconcini di mare

Pasta sfoglia fragrante con un ripieno di salmone e pesce spada. Gli Inviti di mare Righi sono pronti in appena 11 minuti. Se hai voglia di stupirlo senza perdere troppo tempo ai fornelli (circa 3 €, 250 g).

PER VERI
GOURMET



Carciofi super in olio extravergine

Raccolti e selezionati con cura, sbollentati, asciugati e disposti a uno a uno nei vasi di vetro. I Carciofi violetti di Sant'Erasmo di Jada sono ottimi come contorno. Nelle migliori gastronomie (320 g, 16,85 €).



TENERI
SOGNI

Un classico per dire "ti amo"

Veri messaggeri d'amore, i Baci Perugina sono da sempre protagonisti di San Valentino. Quest'anno, per risvegliare il tenerone che c'è in lui, regalagli il Baciotto che russa (350 g, 20 €, in pasticceria).