

GIUGNO 2020 - N. 18

**CORONA
VIRUS
CHIAMA
IL NOSTRO
ESPERTO**

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

**SPECIALE PREVENZIONE
ESAMI E CONTROLLI
IN TOTALE SICUREZZA**

CASA
Come tenere
il virus fuori
dalla porta

**LA DIETA
DEI 7 GIORNI**
PER RISPARMIARE
TEMPO, DENARO
E DIMAGRIRE

**TRUCCO
E PARRUCCO
NELLA FASE 2**

**RIPARTI
ALLA GRANDE**

**TRAINING E STRATEGIE
PER ALLENARE CORPO
E MENTE**

Stile Italia Edizioni

Mensile - Giugno - anno XLIII - n.18 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/05 art. 1 comma 1, D.20 Varovog - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €5,00 - Spagna €4,70 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,20 - U.K. €4,30 - U.S.A. €5,20 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur €4,40



02018 >

9 771120 527166

Alimentazione

NOVITÀ DA PROVARE

A tavola vince il rosso

di Rossella Romano


**IL SUGO
CHE FA BENE**

Nel pomodoro cotto il licopene, potente antiossidante, è ancora più concentrato. Per preparare la salsa, ecco una passata bio, in edizione limitata, che sostiene il progetto "Donne al centro" di Komen Italia per la lotta contro i tumori al seno. **Alce Nero**, 500 g.


LE COPPETTE DELIZIOSE

Un dessert leggero e super-rapido: mescola 250 g di robiola con 20 g di zucchero a velo, fino a ottenere una crema morbida. Dividi nei bicchierini e metti in frigorifero. Servi con un coulis di ciliegie, ottenuto facendo cuocere per qualche minuto, a fiamma bassa, i frutti con poca acqua e zucchero. **Nonno Nanni**, Robiola, 100 g 1,56 €.

I BISCOTTI COME UNA VOLTA

Un piccolo dono d'affetto da portare in visita a un parente? Una bella scatola di biscotti di pastafrolla, fatti con ingredienti semplici, farina, burro e uova fresche, senza conservanti, né aromi artificiali. Come questa. **La Mère Poulard Les sablés**, 250 g, 8,50 €.


**LE CARAMELLE
CHE FANNO RUMORE**

Le mentine degli anni Settanta, inconfondibili per il ticchettio che fanno ancora oggi nelle borsette, si sono rinnovate in tanti gusti. Per tutto il 2020 le trovi in edizione limitata anche al sapore di Coca-Cola. **Ferrero**, Tic Tac, 33 confetti, 16 g, prezzo consigliato 1 €.

LA MELA PER LA MERENDA

Al momento dello spuntino spezzetta una mela in una ciotola e insaporisci con un pizzico di cannella. "Slurp" assicurato e solo 80 calorie circa! Qui a fianco, una Pinova della **Valvenosta**, in Alto Adige, dalla polpa succosa, croccante e leggermente aspra.

