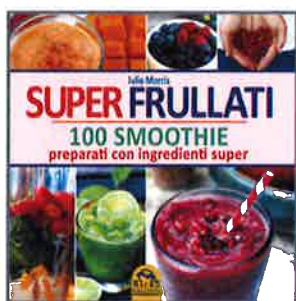


# LEGGENDO... DI GUSTO!

*Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita.*

“Quando mi sento male, non vado in farmacia, ma nella mia libreria”

PHILIPPE DIJAN



## Super frullati

DI JULIE MORRIS

Tanti consigli pratici per preparare bevande cariche di energia, non solo per iniziare ogni giornata alla grande, ma anche per fare il pieno di tanti super alimenti che aiuteranno il vostro corpo a stare meglio. La famosa Chef statunitense Julie Morris propone 100 ricette per smoothie ricchi di colori e di principi nutritivi. Gli ingredienti sono quelli che noi conosciamo con il termine di “supercibi”, ovvero tutti quegli alimenti che oltre a essere deliziosi sono anche incredibilmente energizzanti.

Il tutto arricchito da tanti trucchetti per rendere migliori nel gusto e nella consistenza le vostre bevande. Cento spunti per ricette golose, che possono essere facilmente modificate in base alle esigenze di ognuno, tenendo anche conto di possibili intolleranze alimentari.

MACRO EDIZIONI, € 16,50