

## TORTILLAS DI MAIS

Sono ideali al momento dell'aperitivo ma stuzzicano la voglia di sgranocchiare in tante occasioni della giornata, le Tortillas Chips limone & sale, croccante e gustoso snack di mais. Certificate biologiche, sono preparate con chicchi di mais lasciati essiccare naturalmente al sole e poi macinati a pietra. Le tortillas sono cucinate esclusivamente con olio di girasole. Confe-



zionate nel pratico sacchetto da 90 grammi, costano circa 2 euro. Sono disponibili anche nelle versioni *natural*, chili e sale & pepe.

Per informazioni:

**LIMA tel. 0117176700**

## CROCCANTI E SENZA GLUTINE

Evitare glutine e lievito senza rinunciare a un morso di croccante piacere? Tutto ciò è possibile con le gallette di cereali, che in questo caso sono bio e si chiamano quadrette. In tavola come alternativa al pane, oppure consumate - al naturale o spalmate - in qualsiasi momento della giornata, garantiscono l'assenza di glutine e tanta leggerezza. Anche tanto gusto, precisamente quattro, come le versioni a oggi già disponibili: 100% riso, 100% mais e le nuove multicereali e lino-girasole. Queste ultime due, in confezione da 130 grammi come le altre, costano 1,75 euro.

Per informazioni:

**PROBIOS**

**tel. 0558985932**



## SPAGHETTI CON GRANO SARACENO

Semola semintegrale di grano duro per il 70% e grano saraceno per il 30%, macinati a pietra per lasciare alle farine tutto il loro profumo e le loro proprietà. Da materia prima italiana e certificata da agricoltura biologica, questi spaghetti suscitano interesse per la presenza del grano saraceno e delle sue particolari proprietà nutrizionali. Ricca di sostanze proteiche, di ottima qualità, cioè contenenti molti amminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre, questa pasta contiene anche tante vitamine e sali minerali. Da provare con un sugo delicato o anche solo con olio extravergine di oliva e scaglie di parmigiano che ne esaltano ancora di più l'originale sapore. La confezione da 500 grammi costa 2,20 euro. È disponibile anche il formato mezza penne.

Per informazioni:

**IRIS/A.S.T.R.A. BIO**

**tel. 037597115**



## GRANELLA DI FARRO PERLATO

Il nome, *Farrisum*, ha le sue motivazioni. Si tratta di una granella di farro dicocco biologico e perlato che, in quanto tale, non ha bisogno di essere messo in ammollo preventivo e si cucina facilmente, proprio come un risotto. È dunque un ingrediente ideale per preparare un primo piatto caldo, o come abbinamento a una pietanza o, ancora, come base per insalate fredde. Il farro dicocco ha un glutine poco "tenace" che lo rende, oltre che un'ottima fonte di energia, facilmente digeribile. È in vendita in confezione da 500 grammi e costa circa 2,90 euro.

Per informazioni:

**PROMETEO**

**tel. 072253520**



## SEMI DI SESAMO NERO

Appartengono a una linea denominata Semi del Benessere perché contengono molte sostanze nutrizionali preziose: fibre, calcio e ferro. Ma oltre che salutari, questi semi di sesamo nero biologici sono saporiti, croccanti e dal sapore intenso. Si consumano al naturale o leggermente tostiti, in aggiunta a insalate, nelle frittate di pesce, nelle minestre e zuppe. In cucina sono anche ideali per aromatizzare molti prodotti da forno, dal pane ai dolci. Sono in vendita nella busta da 250 grammi - confezionata in atmosfera protettiva - e costano 2,60 euro.

Per informazioni:

**MELANDRI GAUDENZIO**

**tel. 054561278**

