



LIFE IN BALANCE

Un approccio più fresco al cibo

Donna Hay

25 x 25 cm - brossura

240 pagine, illustrazioni a colori

€ 28 - 978 88 67531 523



9 788867 531523

Non siete delle persone che amano le diete, le strutture rigide, le finte "concessioni" a tavola per affrontare con un sorriso tirato il conteggio delle calorie, vero?

Le razioni da rispettare al milligrammo o il compulsivo controllo di tabelle caloriche tiranneggianti logorano anche la pazienza di un santo e incrinano la volontà più ferrea.

L'unico risultato è il pensiero circolare del risentimento, misto a un vago tentativo di rivalsa a tavola e ai fornelli. Avete proprio bisogno di *life in balance* di Donna Hay. Niente allarmismi. Si tratta solo di mangiare ingredienti che fanno bene, preparati in modo sano.

La colazione è un ottimo modo per cominciare la giornata con un sorriso: cereali, frutta fresca, latte, sciroppo d'acero, uova, yogurt e una fetta di pane con i semi, su cui spalmare un velo di burro... Se il buonumore sta già facendo capolino nella vostra tempesta emotiva da golosi esiliati, allora provate a seguire Donna Hay mentre prepara il pranzo, e fate scorta di verdure verdi per un minestrone ricco di sapore e di consistenze, una morbida omelette con spinaci, cavolo e piselli e tanta ricotta, o una lasagna di zucchine, di quelle morbide, con la crosticina sfrigolante mentre cuoce in forno. E se per cena voleste azzardare un piatto etnico, a base di carne o di pesce, in questo libro troverete tantissimi spunti per portare in tavola piatti gustosi, ricchi di quegli ingredienti come semi, frutta a guscio, farine integrali, indispensabili per chi ha a cuore una corretta alimentazione.

C'è spazio perfino per dolci e dessert rustici e stuzzicanti per chiudere con soddisfazione un pasto, sempre però "cum grano salis".

Donna Hay, australiana, è uno dei personaggi di maggiore successo nel panorama dell'editoria gastronomica internazionale. Cuoca e food stylist, è autrice di numerosi best-seller di cucina vincitori di premi internazionali, pubblica "donna hay magazine", una rivista bimestrale il cui motto è "turn simple into special", e tiene diverse rubriche su importanti testate giornalistiche. In Italia sono usciti per Guido Tommasi Editore *Cucinare in un istante* (2006), *Classici moderni 1* (2007), *Classici moderni 2* (2008), *Ricevere in un istante* (2009), *Non ho tempo per cucinare!* (2010), *Stagioni* (2011) e *Piccola guida per grandi cuochi* (2014). Nella collana Sempliciessenziali sono stati pubblicati *Christmas* (2007), *Frutta* (2008), *Insalate + verdure* (2008), *Pasta, riso + noodles* (2009), *Manzo, agnello + maiale* (2009), *Pollo* (2010), *Cioccolato* (2010) e *Fresh and Light* (2016).



Guido Tommasi Editore