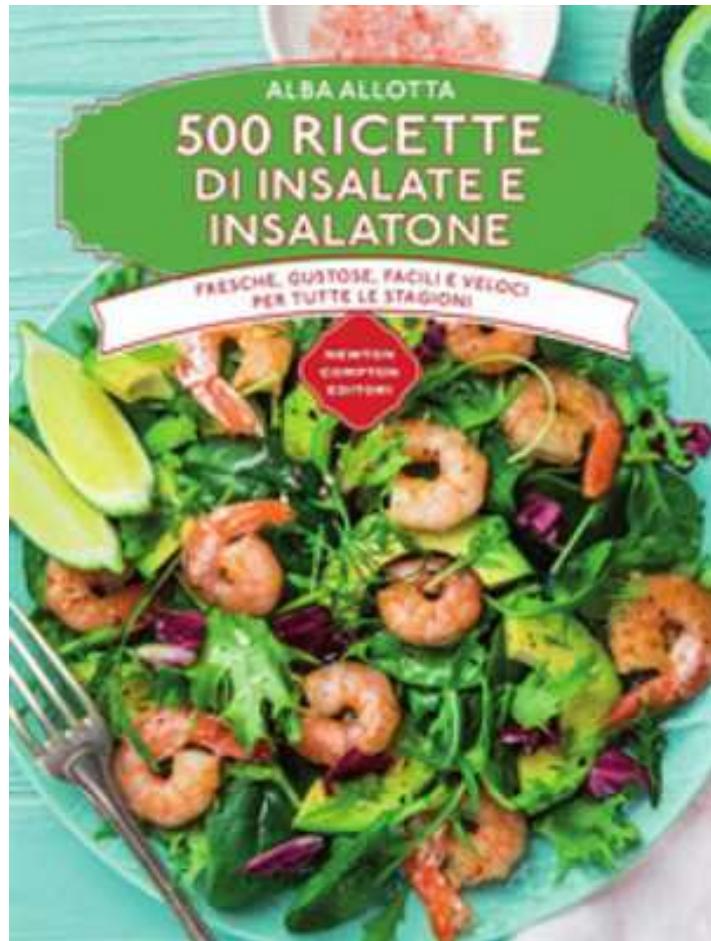


## 500 ricette di insalate e insalatone PDF

Alba Allotta



**Questo è solo un estratto dal libro di 500 ricette di insalate e insalatone. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.**



### DOWNLOAD PDF

Autore: Alba Allotta  
ISBN-10: 9788822708410  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4695 KB

## DESCRIZIONE

Fino a poco tempo fa quando si diceva insalata si pensava automaticamente a lattuga, pomodoro, sale, olio e aceto: una combinazione classica, una tradizione che andava ad affiancarsi a un qualsiasi secondo piatto. Oggi questo concetto gastronomico è stato rivoluzionato: gli ingredienti si sono diversificati e moltiplicati per costruire ricchi e coloratissimi piatti unici. Leggere, facilmente digeribili, ricche di acqua, fibre, sali minerali e vitamine, povere di grassi, spesso arricchite dalla presenza di alimenti proteici, le insalate rivestono un ruolo di primo piano nella dieta mediterranea e hanno il pregio di poter essere realizzate in pochissimo tempo e consumate dovunque. Variano a seconda delle abitudini regionali e delle stagioni, che condizionano naturalmente la scelta delle verdure che le compongono. Combinare gli ingredienti giusti richiede creatività e buon gusto, ma anche il condimento vuole un certo impegno: una equilibrata emulsione di liquidi e di aromatizzanti è quasi sempre il segreto di una insalata appetitosa. Alle verdure, poi, si può aggiungere tutto ciò che la fantasia suggerisce: dalla pasta alla carne, dal pesce alla frutta, dal formaggio alle uova.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

L'insalata di mozzarella e frutta è un'idea fresca e colorata per un ... • 500 g di mozzarella ... SCOPRI ALTRE RICETTE SIMILI A "INSALATA DI MOZZARELLA E ...

Download immediato per 500 ricette di insalate e insalatone, E-book di Alba Allotta, pubblicato da Newton Compton Editori. Disponibile in EPUB, MobiPocket. Acquistalo ...

Scaricare Gratis o Leggere in Linea 500 ricette di insalate e insalatone eBook - Alba Allotta, Fresche, gustose, facili e velociFino a poco tempo fa quando si diceva ...

**500 RICETTE DI INSALATE E INSALATONE**

[Leggi di più ...](#)