

**DIVA**  
E DONNA

IL BENESSERE IN TAVOLA

# CUCINA

CARRO EDITORI

QUINDICINALE - N. 10 - € 0,50 - 16 OTTOBRE 2018  
ALLEGATO AL N. 41 DI "DIVA E DONNA"

# 71

**RICETTE  
CON  
FOTO**

Ceci  
con  
prosciutto  
alle erbe



**CLAUDIA  
GERINI  
E LE  
ALTRE**

**SECONDI  
DA DIVE**



Involtrini  
di melanzana e ricotta



Nicola  
Sorrentino

**LE RICETTE  
DELLA SALUTE**

**QUANTO SALE  
SERVE DAVVERO**



Chiara Manzi

**DIETA DI 7 GIORNI  
SENZA CARNE  
FIRMATA DALLA  
NUTRIZIONISTA**

**COLAZIONE  
DI COPPIA**

Pancake  
alla frutta



**IDEE VERDI E GOLOSE**

Involtrini  
al formaggio  
e semi  
di sesamo



**CUCINA  
CON LE FOGLIE**

**PIATTI DA SINGLE**



Manzo  
saltato  
in padella

**VELOCI  
MA GUSTOSI**

**PIATTI  
DA PREPARARE  
LA SERA PRIMA A CASA**

# PAUSA PRANZO SANA E SFIZIOSA PER L'UFFICIO

CAFFÈ PER  
COMINCIARE  
Scegliete una  
caffettiera colorata  
con manici effetto  
legno (KASANOVA,  
€ 13,50 cad. circa)  
e servitelo  
nelle raffinate  
ma divertenti  
tazze a pois  
in vetro, lavorato  
con la tecnica a  
"mano volante"  
(ZAFFERANO, Set  
da 2 tazze Bon Bon  
Giallo o Verde  
€ 50,00), per partire  
con il buon umore.



**NUANCE CALMA**  
Il risveglio, quello lento, ha bisogno di tinte chiare, luminose. Da sin., della linea Gustito in porcellana: zuccheriera (€ 8,90), barattolo del miele (€ 19,90), tazza per cappuccino con piattino (€ 10,90), lattiera (€ 6,90), tazza alta (€ 7,40) e portaburro (€ 21,90). Tutto TESCO. Completa la tavola la biscottiera in vetro trasparente (KASANOVA € 8,90).



# PRIME ABITUDINI BUONGIORNO!

L'aroma del caffè, i toni chiari come il latte per tazze e tazzine. Per svegliarsi col sorriso regalatevi una buona colazione, ispirandovi anche alle ricette che vi proponiamo a pag. 54, e servitela come più amate

di Daniela R. Cattaneo