



Paola Galloni
con Marika Elefante
Magra!

*200 ricette per continuare a mangiare quello che piace
e mantenersi in forma*

272 pagine
14,90 euro

VALLARDI

una novità
in libreria dal 26 settembre

Dalla prefazione:

Questo libro non prescrive nessuna dieta, ma potrà farvi perdere una taglia. Mi sono limitata ad alleggerire le preparazioni classiche e a proporre nuove ricette che non fanno ingrassare. Il concetto è semplice, forse un po' dissacrante: le regole in cucina possono essere stravolte perché non c'è un unico modo di preparare un piatto. Ognuna delle vostre ricette preferite può essere cucinata con metà delle calorie originali e conservare il gusto: basta agire con furbizia. Se applicherete alcuni semplici trucchi alla vostra cucina di tutti i giorni, sarete in ottima forma fisica e avrete modo di concedervi qualche uscita al ristorante senza sensi di colpa! (Naturalmente, se siete molto sovrappeso e ritenete di avere bisogno di perdere molti chili, la cosa migliore è che vi rivolgiate a un dietologo).

Paola

Magra! è un libro dedicato a tutte le persone che vorrebbero **diventare snelle o mantenersi in forma** senza soffrire o intristirsi a tavola. Per raggiungere una buona forma fisica non è necessario cambiare stile di vita e nemmeno di alimentazione: continuare a **mangiare con gusto** si può, basta seguire alcune piccole accortezze.

200 ricette facili e buone, tradizionali o creative, sempre con poche calorie e tanti trucchi furbi per fare la spesa giusta, ottenere piatti leggeri e saporiti, far sembrare il piatto più pieno e attraente, sopravvivere nella pausa pranzo e al ristorante.

Diviso per occasioni e per portate, **Magra!** **semplifica al massimo le procedure, riduce gli strumenti necessari e si smarca dalla terminologia "barocca"**. Inoltre, partendo dalla considerazione che la struttura del pasto tradizionale, con tre portate e un dolce, sia arrivata al tramonto, offre anche **una scelta di piatti unici e di cibi che siano adatti alle cene in piedi con gli amici**.

Il tutto senza mai togliere l'occhio dalla bilancia: ogni ricetta indica il numero di calorie per porzione.

Paola Galloni e Marika Elefante hanno partecipato alla **seconda edizione di Masterchef**. La loro collaborazione ha saputo offrire ricette per ogni palato, unendo tradizioni e necessità di tutta Italia, dal nord al sud.

Paola Galloni è nata e vive a Milano. Laureata in Filosofia, ha lavorato 10 anni nella moda. È pittrice e viaggiatrice. Mamma di Leonardo, non è mai stata un giorno senza cucinare. Risponde a tutti su Twitter @paolagalloni.

Marika Elefante, napoletana doc, vive a Milano. Appassionata di musica e di design, ama più di ogni cosa cucinare. Ha lavorato come educatrice. Sta per realizzare il suo sogno di aprire un'attività legata alla ristorazione. Risponde a tutti su Twitter @EleMarika.

Perché scrivere un libro di cucina *light*?

La *cucina light* rappresenta un trend fortissimo in tutto il mondo. Dietro il successo di libri che, invece di proporre una dieta, cercano di farci ripensare il nostro rapporto col cibo sta la consapevolezza che per combattere un problema come l'obesità è indispensabile riappropriarci di abitudini alimentari più naturali e salutari.

L'Italia non è immune a questa piaga: i dati ci dicono che a soffrirne è il 10% circa della popolazione, e la percentuale è in continuo aumento.

Tra i numerosi consigli:

- ▲ Non siamo indulgenti col pane: vale un'intera portata!
- ▲ Impariamo ad usare l'alga kombu, preziosa alleata per brodi e zuppe
- ▲ Eliminiamo dalla dispensa i cibi sbagliati, eviteremo le tentazioni
- ▲ Semi oleosi e la frutta secca fanno bene e non fanno ingrassare
- ▲ Le erbe aromatiche sono le regine della cucina leggera
- ▲ Evitiamo di cedere al toast veloce al bar, meglio un pasto portato da casa

I pochi strumenti necessari:

- ▲ Frullatore a immersione con due funzioni aggiuntive (tritattutto e frusta elettrica)
- ▲ Vaporizzatore per l'olio di oliva
- ▲ Mandolina per affettare le verdure sottilissime (attenzione alle dita!)
- ▲ Un coltello di ceramica per sminuzzare gli aromi senza farli annerire
- ▲ Un forno a microonde
- ▲ Un set di coppapasta

Alcune sezioni del libro:

- ▲ Colazione
- ▲ Brunch
- ▲ Piatti unici
- ▲ La pausa pranzo in ufficio
- ▲ In ristorante
- ▲ Aperitivi
- ▲ Pizza
- ▲ I menù delle feste
- ▲ Basi e salse di accompagnamento

Silvia Pilloni
Ufficio stampa Vallardi
tel. 02 43811659
silvia.pilloni@vallardi.it

www.vallardi.it