

PIÙ RICETTE SANE MENO RICETTE MEDICHE (DI FEDERICA GIF)

Novembre 11, 2015 Scritto da Roberta Ragni



È possibile **mangiare sano, naturale e con gusto**? Piatti prelibati e deliziosi possono anche essere salutari e tenerci lontano dai medici? Leggendo il nuovo libro della famosa food blogger Federica GIF **Più Ricette Sane e Meno Ricette Mediche** sembrerebbe proprio di sì.

Il libro nasce dalla passione per l'alimentazione naturale e per la cucina che Federica coltiva da diversi anni. Nata a Rimini, terra del buon cibo "tradizionale", Federica segue una via più naturale sostituendo prodotti raffinati, grassi saturi e conservanti con **ingredienti semplici e naturali**.

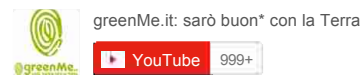
Nel 2012 Federica apre il **food blog mipiacemifabene.com** nel quale propone ricette sane senza dover rinunciare al gusto. Tutte accompagnate da immagini e fotografie molto belle e ricercate. In breve tempo il suo blog ha un enorme successo di pubblico e ottiene svariati riconoscimenti e nominations agli oscar del web e Federica partecipa a diversi programmi TV e radiofonici.

CERCA



CLICK TO EXPAND

SOCIAL





Peccati Gola Senza Peccato al 100% vegetali

Con questo libro Federica vuole rivoluzionare il concetto di peccato di gola trasformandolo in **peccato di gola senza peccato**. Ogni ricetta è realizzata con ingredienti sani, integrali, biologici senza zucchero e al 100% vegetali.

Sfogliando **Più Ricette Sane Meno Ricette Mediche** ci si accorge che il libro è piacevole anche a livello estetico per la qualità della carta scelta e per le bellissime foto che accompagnano ogni ricetta.



greenMe.it @greenMe_it 8m
 La suggestiva #scalinata-organo che suona grazie all'acqua del #mare (video) - goo.gl/Ls4BnK pic.twitter.com/ijjgblCP1i
 Ritwittato da Elisa83
 Scrivi un nuovo Tweet...

SPAZI VERDI - TUTTI I BLOG

-  Animal Instinct  Arca del Gusto
-  C'era una volta..  Clorofilla
-  Controcorrente  CRESCIta
- Sostenibile  Decrescita Felice  Dolce senza Zucchero  Ecologia del fai da te
-  Energia Alternativa  EthicMe
-  Fà la cosa giusta  Feng Shui
-  Gemme della Terra  Giro del mondo
-  Gola Salute e Felicità  Green Design  Green Wall  Guarire con i colori
-  Il Bioamatore
-  Il Goloso Mangiar Sano
-  Il pensiero nelle mani  Io Gioco al'Arte  La Scuola Felice
-  Madre Naturale  Natur..Animali  Naturomania
-  Passeggero Leggero  Radici
-  Rivoluzioni Verdi  Sentieri armoniosi
-  Smart City  Spirali di Luna  The Yoga Post  Universo Green  ViviGreen





Le Ricette Sane di Federica GIF

Nella prima parte del libro (**puoi anche scaricare gratis un'anteprima**) Federica presenta le **ricette per autoprodurre** alimenti base: dalla pasta madre a varie tipologie di pane, dalle focacce ai grissini, dal latte vegetale al sale aromatizzato.

Prosegue con una sezione dedicata agli **antipasti e alle salse** rivisitando cibi tradizionali in chiave vegan sana e naturale. All'interno del capitolo dedicato alle zuppe propone anche una zuppa dolce di mele molto interessante.

Molto interessante le due parti dedicate ai **Primi e ai Secondi e Piatti Unici** all'interno delle quali offre piatti fantasiosi e pieni di gusto.

L'ultimo capitolo è dedicato ai dolci, veri peccati di gola senza peccato: Dai Bon Bon mipiacemifabene alla Pizza Dolce, dalla Nuturella ai Muffin tutti frutti. Guardando le foto non vedi l'ora di cucinarli e mangiarli subito.

Le parole di Franco Berrino

A completamento del libro c'è una bellissima intervista che Federica ha realizzato al prof. Franco Berrino con consigli e suggerimenti per un'alimentazione sana e naturale.

Una ricetta di Federica: Bon Bon mi piace mifapene



INGREDIENTI (per 4-6 persone)

- 50 g di uvetta
- 80 g di fichi secchi
- 4 datteri Medjoul
- 2 cucchiaini colmi di granella di nocciole + altra per la copertura
- 1 pizzico di vaniglia
- 1 pizzico di sale marino integrale
- 40 g di biscotti al cacao caserecci
- 80 g di cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

Trita finemente in un cutter l'uvetta, i fichi, i datteri, la granella di nocciole, la vaniglia, il sale. Aggiungi i biscotti sbriciolati e forma dei tartufini grandi come una piccola noce; pressali bene. Fondi il cioccolato a bagnomaria, immergi i bonbon con l'aiuto di una forchetta, trasferiscili su un piatto foderato con carta da forno e spolverali con granella di nocciole. Fai riposare in frigo finché il cioccolato si sarà indurito e servi. **I bonbon si conservano in frigo per 5 giorni circa.**

Scarica gratis l'anteprima del libro Più Ricette Sane Meno Ricette Mediche