

RIEMPI LA DISPENSA CON QUESTI ALIMENTI ESSENZIALI



E' facile creare dei pasti saporiti e nutrienti quando nella dispensa ci sono i seguenti ingredienti. Quindi assicurati di riempire il carrello con questi alimenti essenziali la prossima volta che vai al supermercato.

UNA CONFEZIONE DI MANDORLE INTERE DA 500G, BURRO DI MANDORLE, LATTE DI MANDORLA E FARINA DI MANDORLE

Fai scorta di mandorle intere e in altre forme da usare come ingredienti. Sono perfette come snack, per preparazioni dolci, salate e non solo.

OLIO PER LA SALUTE DEL CUORE

L'olio extravergine di oliva è ricco di grassi monoinsaturi. Aggiunge sapore al condimento per l'insalata e può essere usato in qualsiasi piatto, dalla pasta alle verdure e dal pesce al pollo.

FRUTTA SECCA E IN SCATOLA

La frutta in scatola nel suo stesso succo è un modo facile per aggiungere una porzione di frutta allo spuntino, all'insalata o al dolce. Mele, albicocche, uvetta, ciliegie e mirtilli rossi sono una fonte rapida di energia e un modo facile di aggiungere fibre e sapore ai tuoi cibi preferiti.

BRODO VEGETALE O DI POLLO A BASSO CONTENUTO DI SODIO

Crea zuppe, salse e marinate a basso contenuto di grassi.

FARINA D'AVENA E ALTRI CEREALI INTEGRALI

Una colazione che ti riempie e un ottimo modo di iniziare la giornata. Cospargi con delle mandorle per aggiungere croccantezza.

FAGIOLI SECCHI O IN SCATOLA

Un ottimo modo per aggiungere fibre e proteine a un'insalata, una zuppa o una salsa.

POMODORI IN SCATOLA SENZA SALE AGGIUNTO

Un ingrediente perfetto per zuppe, salse e pasta.

PASTA INTEGRALE, COUSCOUS INTEGRALE E QUINOA

Un modo semplice per aggiungere fibre ai tuoi alimenti base. Come pasto principale o come contorno, questi alimenti aggiungeranno sapore e nutrimento ai tuoi pasti.

ALIMENTI ESSENZIALI SOLO PER ME:
