



## BUONO SENZA GLUTINE

*Ricette gluten free sane e deliziose*

**Frédérique Jules, Jennifer Lepoutre  
e Mitsuru Yanase**

19,2 x 24 cm - cartonato

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 22,50 - 978 88 67530 519



9 788867 530519

Buono senza glutine: solo tre parole, in cui è racchiuso tutto il senso di questo libro. L'associazione di questi termini non è affatto un controsenso, perché si può mangiare bene e con gusto anche eliminando gli ingredienti che contengono glutine.

È più per pigrizia mentale o semplice consuetudine che colleghiamo subito l'idea della cucina senza glutine a un'alimentazione triste, ripetitiva e persino complicata, mentre basterebbe un minimo di curiosità e avere voglia di sperimentare, allontanandosi per una volta dalle strade già battute che ci sembrano così rassicuranti.

State tranquilli, non vi serviranno chissà quali ingredienti da andare a scovare chissà dove: curiosate nella parte introduttiva per scoprire quali sono le farine, i cereali e gli altri ingredienti senza glutine per creare la vostra dispensa, poi sbizzarritevi con le ricette!

Sono tutte adatte per i celiaci e chi è intollerante al glutine, ma sono perfette anche per tutti coloro che vogliono semplicemente nutrirsi in modo sano e alternativo.

Mettetevi alla prova ed ecco che porterete in tavola piatti squisiti e 100% gluten free, per ogni occasione che vi venga in mente: colazione, pranzo, cena, aperitivo e merenda!



Guido Tommasi Editore