



## FRESH AND LIGHT

*Oltre 180 ricette e idee gustose per trovare il perfetto equilibrio*

**Donna Hay**

24,6 x 29,7 cm - brossura

208 pagine, illustrazioni a colori

€ 28 - 978 88 67531 318



9 788867 531318

Un nuovo appuntamento con la grande foodwriter australiana.

Un libro che vuole rispondere alla costante ricerca dell'equilibrio perfetto: pieno di nuove ricette che uniscono ingredienti freschi, barattoli della dispensa e tanti trucchi per dare un tocco di leggerezza ai piatti. L'obiettivo è quello di ritrovare il piacere di cucinare e di esaltare i sapori, lasciando spazio anche per i piccoli piaceri golosi della vita.

Strutturato secondo i pasti che scandiscono il ritmo delle giornate, questo libro tiene conto anche delle nuove tendenze in fatto di superfood, per un pieno di energia, e sottolinea l'importanza di verdure, farine integrali e cibi dalle grandi proprietà nutrizionali.

E non mancano nemmeno i peccati di gola, ma sempre all'insegna dell'equilibrio, per bandire i sensi di colpa e riscoprire il piacere di una cucina fresca e leggera.

**Donna Hay**, australiana, è uno dei personaggi di maggiore successo nel panorama dell'editoria gastronomica internazionale. Cuoca e food stylist, è autrice di numerosi best-seller di cucina vincitori di premi internazionali, pubblica "donna hay magazine", una rivista bimestrale il cui motto è "turn simple into special", e tiene diverse rubriche su importanti testate giornalistiche. In Italia sono usciti per Guido Tommasi Editore *Cucinare in un istante* (2006), *Classici moderni 1* (2007), *Classici moderni 2* (2008), *Ricevere in un istante* (2009), *Non ho tempo per cucinare!* (2010), *Stagioni* (2011) e *Piccola guida per grandi cuochi* (2014). Nella collana Sempliciessenziali sono stati pubblicati *Christmas* (2007), *Frutta* (2008), *Insalate + verdure* (2008), *Pasta, riso + noodles* (2009), *Manzo, agnello + maiale* (2009), *Pollo* (2010) e *Cioccolato* (2010).



Guido Tommasi Editore