

Nuove ricette con la buccia di frutta e verdura **Le proposte di 5 Food influencer per Bicarbonato Solvay[®]**

Riso rosso al cocco e curry, Bulgur alla venezuelana, torta salata a spirale, ma anche snack veloci e merende da portare a scuola

Sonia Peronaci; Giovanna Hoang, Francesca Guatteri, Gloria Strabla e Adriana Fusè: cinque food influencer che si sono cimentate, ispirate e anche divertite a reinterpretare una CONSTELLATION di 5 ricette sfiziose e facili da copiare per una cena, un pranzo veloce o una merenda per i più piccoli, in collaborazione con Bicarbonato Solvay[®] Frutta & Verdura.

La frutta e gli ortaggi in cucina sono sempre una grande fonte di ispirazione per preparare fantasiose e coloratissime ricette, proprio come la buonissima **torta salata a spirale** interpretata per una cena o un pranzo veloce da **Sonia Peronaci**. Un tripudio di verdure e di colori per regalare un tocco di vivacità a un giorno che nonostante la pioggia o il freddo invernale può diventare caldo e solare.

Gli ingredienti suggeriti da Sonia Peronaci? Carote arancioni; carote viola; melanzane, peperoni rossi e gialli; zucchine, patate, basilico e prezzemolo.

Giovanna Hoang, giovane food influencer, forte della contaminazione delle culture europea e asiatica, si è sbizzarrita con **un'insalata di riso rosso e verdure da condire con un dressing al latte di cocco e curry**. Questo piatto è sicuramente un ottimo compromesso per un pranzo gustosissimo e allo stesso tempo perfettamente "healthy". Pomodori, peperoni, carciofi, rapanelli e una manciata di erbe aromatiche sono, oltre alla rusticità elegante del riso venere, protagonisti assoluti di questa ricetta. Giovanna ama la semplicità in cucina, perché è l'unica via per esaltare gli ingredienti che, però, devono sempre essere scelti con grande attenzione per assicurare qualità e salute nei nostri piatti.

Francesca Guatteri, Viverlaperraccontarla, venezuelana ma italiana di adozione, ci propone una freschissima insalata di bulgur, saporita, gustosa, sana e ricca di verdure crude e croccanti per un piacevole pranzo da pausa lavoro. Facilissima da realizzare con bulgur, valeriana, carciofi, basilico fresco, pomodorini gialli e cetriolo da consumare rigorosamente con la buccia ben lavata.

Gloria Strabla, mamma influencer, ci prepara una gustosa macedonia salutare per il pomeriggio dei nostri bimbi da assaporare davanti sul divano davanti alla Tv. Uva, albicocche, pere e pesche in un gioco di colori e sapori.

Adriana Fusè di *Ricominciodaquattro*, mamma di 4 bimbi, propone la *Snack Pill*, la merenda nutritiva da portare a scuola. Una macedonia di frutta con la buccia con frutti di bosco; mele; albicocche, pere. I bambini non potranno resistere.



Il segreto delle food influencer? Aver mantenuto le bucce delle verdure e della frutta, che donano un tocco particolare grazie alle loro vivaci cromie avendo cura di lavarle con il **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura**.

Il primo passo è immergere gli ortaggi e la frutta nell'acqua e versare un cucchiaino di **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura**.

Secondo step: lavare frutta e verdura accuratamente e massaggiando delicatamente con i microgranuli e poi sciogliere il bicarbonato in acqua, mescolando con il cucchiaino.

Dopo aver lasciato la frutta e la verdura in acqua per circa 10 minuti, risciacquarle accuratamente con acqua corrente, pronte poi per trasformarsi in ricette sfiziosissime.

Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura in microgranuli consente di rimuovere in modo efficace tutte le impurità presenti su frutta e verdura, per un lavaggio perfetto. Inoltre la formula in microgranuli di **Bicarbonato Solvay® Frutta & Verdura** è ancora più efficace.

La nostra frutta e verdura, perfettamente lavate, sono pronte per essere consumate. Un gesto quotidiano pratico e veloce, che ci consente di non dover levare la buccia in cui frutta e verdura custodiscono gran parte dei loro nutrienti.

Sito web: www.bicarbonato.it

FB: <https://www.facebook.com/BicarbonatoSolvay>

Ufficio Stampa:

Encanto Public Relations, tel. 02 66983707

Maria Cristina Cadario – 348 5430217 – mariacristina.cadario@encantopr.it

Isaac Cozzi - 393 8803139 - isaac.cozzi@encantopr.it