



CRISTINA SARTORIO  
MEDICO CHIRURGO ESTETICO

## L'ANGOLO DEL BENESSERE – CURIOSITA'

**Finocchi** : consumati nel periodo invernale aiutano a tenere alla larga i raffreddori.

**L'acqua di mare** : utilizzata in cucina fornisce all'organismo minerali preziosi e usata nelle giuste proporzioni rende unico il sapore dei cibi.

**Olio EVO** : prodotto con olive raccolte a mano e spremute a freddo

**Quinoa** : esistono al mondo 220 varietà differenziate per colore, seme e per luogo di coltivazione.

**Salmone** : secondo le ultime ricerche dell'Università di Stoccolma , dar da mangiare regolarmente ai bambini del pesce come salmone diminuisce il rischio di sviluppare allergie.

Scopri la ricetta su:  
[angolo16.com/angolodelbenessere](http://angolo16.com/angolodelbenessere)