



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