



**LLENOS DE ENERGÍA
SMOOTHIES**

Verdifresh lanza sus *Smoothies* elaborados con frutas o verduras que incluyen, además, ingredientes especiales como té matcha, semillas de cáñamo, ágave o guaraná. Son aptos para celíacos y veganos, ya que son 100 % vegetales y naturales. Antioxidante *detox*, relajante o revitalizante, lo que necesites (1,35 € / 250 ml. En Mercadona).

Alegría EN LA MESA

Una alimentación saludable no tiene que estar reñida con **el color, el sabor, una buena presentación;** y, por supuesto, hay que disfrutar mientras se prepara. Con estos detalles la satisfacción será mayor.

por MARISOL SÁNCHEZ-HERRERA

**Aceite
ALTA GAMA**

Un aliño, una simple tostada, un bizcocho, cambian de buenos a excelentes con un aceite de oliva virgen extra *gourmet*. **Ninou**, de **Oleum Flumen**, es zumo natural de oliva arbequina en estado puro. Potente y con aromas de hierbas frescas, es una alegría para cualquier plato (18 €).



**Con los niños
UN ABETO
DULCE**

Christmas Cookie Cutter es un molde con el que preparar, de una sola vez, hasta 19 pequeños árboles de galleta. Tú haces la masa y los peques que recorten y coman. Es de Lékué (10,90 €).



**Color y potencia
NUEVO DISEÑO**

Las batidoras de varillas de **Taurus** se renuevan por completo. El viejo robot 300 se convierte en el nuevo Robot 500 W cambiando de estética -con formas ergonómicas simples y limpias- e incrementando su potencia. En acabado de plástico (20,99 €) o en acero inoxidable (26,99 €) y en diferentes tonos.

PERLAS DE SABORES

EL TOQUE PERFECTO

Siéntete como un auténtico chef utilizando perlas de sabores para dar el punto final a tus platos. Las de soja (en la imagen) son deliciosas con un pollo *teriyaki* y perfectas sobre el *sushi*; las de maracuyá serán el *topping* ideal en una *mousse* de chocolate o el contraste dulce con un solomillo de cerdo. Estos son los dos nuevos sabores que completan la gama de **Fresh Pearls**, de Spherika gourmet. (3,50 € / 55 g. En tiendas gourmet).



**UNA SANA Y RICA
ENSALADA**

Llegan unos días de prisas y de comilonas con los amigos, así que apúntate esta deliciosa ensalada para comer en el trabajo o cenar en casa y sentirte más ligera. Es fácil, rápida, nutritiva y muy saludable. Lava y escurre una taza de berros y dispónlos en la base de un plato. Pela y corta un aguacate en gajos finos y colócalos sobre los berros alternándolos con 150 g de fresas cortadas en láminas. Incorpora unas bolas de queso *mozzarella* y aliña con vinagre balsámico, aceite de oliva y un punto de sal. Adorna con hojas de albahaca y ¡a disfrutar!

