

Il libro “targato Masterchef” che non fa ingrassare

Pubblicato: Martedì 1 Ottobre 2013



Verrà presentato dal vivo per la prima volta questa sera, martedì 1 ottobre 2013, "**Magra!**" il libro scritto da **Paola Galloni** e **Marika Elefante**: e per farlo per bene, [alla Feltrinelli di Corso Buenos Aires](#) a Milano, alle 18.30, Paola e Marika saranno aidate nientemeno che dal critico gastronomico **Allan Bay**: che le assisterà in uno show cooking di presentazione del libro che "non prescrive nessuna dieta, ma può far perdere una taglia".

Questa è infatti l'idea del libro realizzato dalla milanese di **Masterchef 2**, in collaborazione con "la bella", nel quale sono state alleggerite le ricette delle preparazioni classiche e a proporre nuove ricette che non fanno ingrassare. «Il concetto è semplice, forse un po' dissacrante: le regole in cucina possono essere stravolte perché non c'è un unico modo di preparare un piatto – spiega Paola nell'introduzione al libro – Ognuna delle vostre ricette preferite può. essere cucinata con metà delle calorie originali e conservare il gusto: basta agire con furbizia».

Il libro, edito da **Vallardi** in [formato cartaceo ed ebook](#), svela alcuni dei trucchi che rende più leggera la cucina quotidiana, in modo da snellire o mantenersi in forma senza soffrire o intristirsi a tavola: in tutto **200 ricette** facili e gradevoli, tradizionali o creative, che non solo abbattano le calorie ma semplificano anche al massimo le procedure e riducono gli strumenti necessari.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it