

COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MONDO

MAGGIO 2003 N.5

Euro 2,50 in Italia

AUSTRIA € 3,00 - FRANCIA € 4,00 - GERMANIA € 4,50
LUSSEMBURGO € 3,00 - PORTOGALLO € 3,00 - SPAGNA € 3,00
SVIZZERA CHF 3,70 - SVIZZERA C.T. CHF 3,30 - U.S.A. \$ 3,50

Hot bon ton

Il SEXY-GALATEO delle
prime uscite con lui
(per un piacere a prova di bis)

AMORE & DENARO

Cambia la tua
vita in un mese

IL BUIO OLTRE LA LAUREA

Accendi la luce sul
tuo futuro a pag. 117

BEAUTY

Ritrova la forma in
1 ora, 15 giorni, 1 mese

Kate Hudson
Antigallina in fuga,
ma solo al cinema

MODA IN VACANZA

60
COSTUMI
DA (A)MARE

LOVE marketing

I segreti della
pubblicità applicati
alla seduzione

Inchiesta

AUTOLESIONISMO
Non facciamoci
del MALE



9 771121 547002



Tutto al frullatore

Prova le nostre ricette "premi e versa". Ai fornelli batterai Speedy Gonzales. Con risultati da chef

TIP ESOTICO Frulla un avocado intero con mezzo bicchiere di latte e un cucchiaino di miele d'acacia. **Ideale per** la colazione postparty.

HUMMUS Mixa un vasetto di ceci con uno spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di limone, 1 di olio d'oliva, 1 di tahina (crema ai semi di sesamo) e paprika. **Ideale per** fare il pieno di proteine.

EMERGENZA SUGO Trita 6-8 pomodorini ciliegia, qualche fogliolina di basilico, 1 cucchiaino di grana e 1 di pecorino. Aggiungi sale e olio d'oliva. **Ideale per** sfamare ospiti inattesi.

ICE ROSÉ Taglia a fette un'anguria e frullala. Poi, filtra il succo al colino e unisci 90 g di amido e 100 g di zucchero per litro. Porta a bollire a fuoco bassissimo. Versa negli stampi, copri con cioccolato a scaglie e metti in freezer. **Ideale per** un dessert cool.

FAVE RUSTICHE Scalda in poca acqua 1 etto di fave e frullale. Versa il mix su fette di pane tostato. Aggiungi un filo d'olio, sale, pepe, prezzemolo e un pizzico di coriandolo. **Ideale per** una cena fast & light.

FLAN ARANCIO Cuoci a vapore 2 etti di sedano rapa e 2 di carote. Frullali e aggiungi 1 uovo, 1 cucchiaino di grana, un pizzico di noce moscata, sale. Versa in stampini d'alluminio e cuoci a vapore per 30 minuti. **Ideale per** antipasti coreografici.

BEVI E MANGIA Mescola 1 yogurt, 1 banana, 1 pesca, 5 fragole, 1 cucchiaino di mandorle e 1 di miele. **Ideale per** riprenderti dopo il fitness.

CREMA D'ANANAS Frulla l'ananas ben freddo con 1 cucchiaino di zucchero di canna. Spolvera di cannella. **Ideale per** spuntini a prova di calorie.

Non vanificare la dieta con salse&Co.

Stare a stecchetto è inutile, se poi usi condimenti da mille e una caloria. Prova le alternative light

● **A colazione.** Sul pane con la marmellata, anziché il burro, spalma la ricotta: ha poco più di 20 calorie a cucchiaino (invece che 113).

● **Nel panino.** Al posto della maionese (sigh! Un cucchiaino di questa salsa ha 70 calorie...), metti la senape: te ne dà soltanto 10.

● **Serata texmex?** Rimpiazza il guacamole, che ha 25 calorie a cucchiaino, con il ketchup, che ne ha 15: ti basta aggiungere un pizzico di peperoncino e i tuoi nachos non s'accorgeranno della differenza!

● **L'insalata.** Scandita è come una serata disco senza musica. Ma con l'olio fai un'overdose di calorie: 90 a cucchiaino. Usa l'aceto balsamico: a parità di dose te ne dà meno di 5.



news • news • news Dalla torta che si fa da sola al nuovo piacere di uscire a cena

DESSERT FAST Con le buste di **Torta Margherita** Buitoni (€ 4), devi solo versare il mix nella teglia e infornare, senza aggiungere altro. Mettici una mela a tocchetti: farai un figurone degno di Nonna Paperal.

ORZO MAGICO Dal Giappone arriva **Green Magma**, l'estratto di foglie giovanissime d'orzo. Una miniera di enzimi e antiossidanti (€ 22), che ti depura stimolando il metabolismo e le difese del corpo.

SOUND DA TAVOLA Cenare con la musica creata per essere abbinata al cibo? Puoi farlo in uno dei locali che aderiscono a **The Dining Experience**, firmata San Pellegrino. Ce ne sono in tutto il mondo. www.sanpellegrino.it.