



LE NOVITÀ DELLA BOTTEGA

Sappiamo che gennaio è solitamente il mese delle diete, ma abbiamo anche pensato che **uno snackino**, visto il freddo e le restrizioni, è tra le cose che ci possiamo concedere. Per cui, quando passi dalla bottega, non ti scordare di prenderne uno per l'ufficio: è buono, è etico, è bio!



Abbiamo una **nuovità!** Direttamente dal Monferrato sono arrivate a Binarìa le uova **Le Camille - Fattoria la Fornace**. Che sono state recensite niente meno che dal **Gambero Rosso** dicendo che "sono l'ulteriore dimostrazione di quanto siano importanti l'ambiente, l'alimentazione, il benessere animale". Capito perché le abbiamo scelte?

L'ingrediente del mese: l'**avanzo del panettone**, Gilber per Gruppo Abele 750g 13€ (scontati al 50%). Ogni anno la stessa storia, abbiamo comprato troppi panettoni e adesso... ci è venuto a noia? Per fortuna c'è lunedì ricetta con tante idee per variare!



RICETTA della settimana
CROSTINI DI PANETTONE CON SALMONE

L'APPROFONDIMENTO

A proposito di salmone: alimento dagli alti valori nutrizionali o da demonizzare? L'interessante **articolo di Vice** ci rivela **come riconoscere un buon salmone**: selvaggio o anche da allevamento (ma non intensivo), pescato a canna e non a traino e, soprattutto, con tre soli ingredienti: salmone, sale e zucchero. **L'attenzione verso ciò che mangiamo**, non è solo attenzione verso noi stessi, ma è anche un'occhio di riguardo per il nostro pianeta e chi lo abita.

Binarìa Bottega
dal **lunedì** al **sabato** dalle 10:00 alle 20:30
domenica dalle 10:00 alle 18:00

