Tutti al mare! Con 8 panini light

Riscopriamo insieme le loro ricette

In occasione del week-end di Ferragosto vi riproponiamo le nostre idee per dei panini light.

Un'escursione in montagna immersi nella natura, una giornata di relax al mare o un giro in una città d'arte: se trascorrerete il fine settimana di Ferragosto fuori casa il benessere e la sana alimentazione verranno insieme a voi se per il vostro **pranzo al sacco** scegliete uno dei nostri **8 panini light** tutti da gustare. Quindi facciamo un piccolo salto indietro nel tempo e riscopriamo le 5 idee per dei panini facili e veloci da preparare accanto ai 3 panini speciali da veri gourmet.

Dal panino vegan a quello mediterraneo, dal panino ultra light al sandwich dal sapore nordico: trovate il panino che più stuzzica il vostro palato tra le nostre 5 proposte.

1. Pane di segale con speck e rucola
2. Pane bianco con zucchine e prosciutto crudo
3. Pane bianco con melanzane, peperoni e fesa di tacchino arrosto
4. Pane bianco con bresaola e ricotta
5. Pane integrale con lattuga, pomodori e tofu

5 idee per dei panini light
http://www.casadivita.despar.it/page/5-idee-per-dei-panini-light/

Se, invece, volete cogliere l'occasione di scoprire dei panini dai sapori inediti, provate questi tre panini a base di prodotti genuini, ricchi di principi nutritivi e molto gustosi.

Panino con filetti di sgombro, pomodori secchi, cipolla rossa e pinoli
Con gli omega-3 dello sgombro e il concentrato di licopene contenuto nei pomodori secchi, questo panino è una vera riserva di benessere ma anche di sapori intensi.
http://www.casadivita.despar.it/page/panino-con-filetti-di-sgombro-br-e-pomodori-secchi/

Sandwich con pesto di rucola e gamberi al curry
Chi ama le spezie, adorerà questo sandwich che ci fa viaggiare con il palato in Oriente grazie al curry, allo zafferano e alle mandorle.
http://www.casadivita.despar.it/page/sandwich-di-pesto-di-rucola-con-gamberi-al-curry/

Panino con pollo al curry e maionese light
Con questo panino si ha la possibilità di scoprire il procedimento per preparare una versione più leggera della classica maionese.
http://www.casadivita.despar.it/page/panino-con-pollo-al-curry-e-maionese-light/