

**CORSI DI ALTA CUCINA A CITTÀ DEL GUSTO**

# Benessere a tavola, i consigli dello chef

**È** iniziato il conto alla rovescia per l'estate e più di ogni altra cosa l'alimentazione è al centro dell'attenzione. Dopo le grandi abbuffate dell'inverno si corre ai ripari attraverso diete ferree e tante rinunce. La "Città del gusto di Napoli" rilancia con corsi di cucina ad hoc, tutti all'insegna della leggerezza e del benessere. Tre le proposte da



annotare in agenda a partire dall'8 giugno. Si comincia con **Dessert light**, dalle 19 alle 22; si prosegue con il **"Menu dello sportivo"**, il 9 giugno alla stessa ora; si conclude con **"Cosa porto in spiaggia"** l'8 e il 15 giugno. Tre corsi originali per imparare le regole di una corretta alimentazione con i consigli di grandi chef senza mai rinunciare al gusto. La frutta sarà al centro del corso dedicato ai dessert dove sarà possibile imparare a concludere una cena con un dolce d'effetto ma a ridotto contenuto di grassi; mai più pizze e fast food sotto il sole dopo la lezione riservata agli alimenti da spiaggia, mentre nei due appuntamenti rivolti agli sportivi gli chef del **Gambero Rosso** insegneranno ai partecipanti i segreti di un'alimentazione salutista ma di gusto. Degustazioni esclusive, grandi eventi, corsi di cucina ed alta ristorazione. Ogni appuntamento della Città del Gusto di Napoli è un'esperienza. In previsione dell'estate anche i menu del Wine bar e della Pizzeria si alleggeriscono e i menu si arricchiscono di ingredienti di stagione. Peperoncini verdi, fiori di zucca e melanzane, accanto a formaggi freschi e tradizionali, tornano in ogni ricetta e nelle pizze a lievitazione naturale di Michele Leo.