



UN NATALE
DI SPECIALITÀ



 **Todis**



LA QUALITÀ CHE CONVIENE



Grazie al brand L'Arte delle Specialità di Todis arrivano tutti i giorni, sulle nostre tavole, i migliori prodotti tipici e le più preziose specialità della cultura gastronomica italiana e non solo: dalla pasta fresca, sapientemente tirata a mano come una volta, ai formaggi artigianali espressione delle tante tradizioni casearie italiane, passando per salumi buoni come una volta, fino alle golose composte di frutta da agricoltura biologica. Una vasta offerta targata Todis che, da oltre venti anni, garantisce ai clienti grande qualità al giusto prezzo.

Per festeggiare al meglio il Natale 2025, L'Arte delle Specialità propone diverse varianti dei dolci più caratteristici e dei prodotti più ricercati, per far gustare i sapori tipici della tradizione natalizia. Se Panettone e Pandoro si contendono da sempre lo scettro di dolce "re" delle feste, il torrone ne è di fatto il principe: non sarebbe Natale senza il torrone ad allietare il fine pasto.

Sulle tavole delle feste non possono mai mancare dolci e biscotti, le cui ricette vengono tramandate di generazione in generazione e che L'Arte delle Specialità realizza con materie prime di alta qualità, nel rispetto della tradizione, del territorio e della natura. Non si può dire Natale senza i ricciarelli, uno dei dolci più apprezzati di questo periodo, o i croccanti Cantucci della più classica tradizione toscana ideali da inzuppare nel Vin Santo.

Ma Natale vuol dire anche panpepato e panforte che L'Arte delle Specialità realizza secondo la ricetta classica. Dolci semplici ma gustosi, che rimandano a sapori d'altri tempi, quando in tavola regnava solo il gusto della genuinità e che oggi rivivono nei prodotti a marchio L'Arte delle Specialità.



6

App Todis

8

Panettoni e Pandori
L'Arte delle Specialità

14

Panettoni, Pandori e Torte
I Tesori del Forno

24

Torrioni
L'Arte delle Specialità

28

Torrioni
Loving

30

Tradizione

34

Le Strenne
L'Arte delle Specialità

36

Amari e Distillati
L'Arte delle Specialità

40

AttestaTO
DI Sostenibilità

43

Magia in Casa:
Idee e decorazioni di Natale

47

Menù di Pesce
per la Vigilia di Natale

49

Menù Pranzo
di Natale

51

3 Ricette con gli
avanzi di Natale

53

Benessere
Le Feste e la Dieta



Cari Amici,

ci siamo, il Natale è alle porte e le festività natalizie rappresentano sempre un momento speciale in cui ci sentiamo più vicini a Voi e alle Vostre famiglie.

Il 2025 è stato un anno di sfide, ma anche di grandi soddisfazioni: abbiamo portato avanti progetti importanti, tra cui il lancio della nostra App Todis, continuando a crescere e a rafforzare la fiducia di chi sceglie ogni giorno la nostra insegna.



*Massimo
Lucentini*

Direttore Generale

Nel 2025 abbiamo aperto 11 nuovi punti vendita, portando la nostra rete a 322 supermercati, distribuiti in 11 regioni del Centro-Sud. Nel 2026 proseguiamo con una previsione di 15 nuove aperture, per essere sempre più vicini a Voi e alle Vostre esigenze. La nostra attenzione al cliente si riflette anche nella filiera: la qualità e la convenienza dei prodotti Todis nascono da solide relazioni con i fornitori, fondate su trasparenza, fiducia e sostenibilità. Siamo la prima azienda della grande distribuzione italiana ad aver elaborato un sistema strutturato di [valutazione del livello di sostenibilità](#) dei nostri fornitori di prodotto a marchio.

Le nostre marche private continuano ad essere protagoniste, con ampi assortimenti, in continua evoluzione e che uniscono qualità, convenienza e attenzione all'ambiente. La digitalizzazione ci accompagna nel migliorare l'esperienza di spesa, rendendo più semplice e pratica la Vostra quotidianità.

Nel 2026 continueremo a investire in qualità, innovazione e sostenibilità, sviluppando nuove linee nei freschi e freschissimi, nel pet food e nei prodotti salutistici, sempre con l'obiettivo di rispondere al meglio alle Vostre esigenze. Guardiamo al nuovo anno con entusiasmo, certi che sarà un'altra occasione per crescere insieme, offrendo a Voi e alle Vostre famiglie il meglio della spesa quotidiana.

Vi ringraziamo per la fiducia che ci avete dimostrato e Vi auguriamo delle feste serene, luminose e ricche di affetti.

Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

Cari Clienti,

mentre ci avviciniamo alla fine dell'anno, vogliamo prenderci un momento per ringraziarvi. La vostra fiducia e il vostro sostegno rendono il nostro lavoro davvero speciale e il Natale è l'occasione perfetta per ricordarlo.

A settembre 2025 abbiamo lanciato la nuova App Fidelity Todis, un progetto nato con l'obiettivo di rendere la vostra esperienza di spesa ancora più semplice, vicina e gratificante. La risposta che abbiamo ricevuto ci ha riempito di entusiasmo: oltre 100.000 persone si sono registrate al nostro programma fedeltà solo nella prima settimana, un segno concreto del vostro interesse e della vostra voglia di condividere con noi questo percorso di innovazione. L'app è uno strumento pensato per offrirvi prodotti omaggio, vantaggi esclusivi e promozioni create su misura per voi.

Grazie all'app e all'adozione di strumenti digitali sempre più evoluti, possiamo conoscere meglio le vostre preferenze, anticipare i bisogni e offrirvi servizi e promozioni personalizzate che rendono ogni visita nei nostri punti vendita più piacevole, pratica e soddisfacente. Ogni giorno lavoriamo per trasformare il nostro impegno in un gesto autentico di vicinanza, attenzione e cura verso ciascuno di voi.

Con l'arrivo del 2026, continueremo ad accompagnarvi con dedizione e professionalità, restando una presenza affidabile e amica nel vostro percorso di spesa.

Vi auguriamo un Natale sereno, ricco di sorrisi e momenti speciali e un nuovo anno pieno di gioia e soddisfazioni.

Grazie di cuore per far parte della nostra famiglia.
Buone Feste!



*Sara
Pifferi*

Direttrice Marketing Todis

APP TODIS

AVERLA TI CONVIENE!



Facile, veloce e intuitiva per chi ci sceglie ogni giorno.

Perché conviene?



Offerte dedicate



Coupon sconto



Premi sicuri al raggiungimento delle soglie di spesa





Panettone

GRAN CLASSICO

CON UVETTA E CANDITI GRANDI

Un vero e proprio prodotto di pasticceria creato per farti riscoprire il sapore autentico del dolce protagonista della tradizione natalizia italiana.

Prodotto in Umbria con metodo artigianale, seguendo scrupolosamente la ricetta originale, il **Gran Classico** si ottiene impastando il lievito madre con ingredienti di alta qualità e lasciando lievitare l'impasto molto lentamente per almeno due giorni. Il risultato è un panettone estremamente soffice, in cui l'aroma del burro è esaltato dal profumo dei grandi pezzi di buccia d'arancia candita e dall'uvetta.

Per un Natale ancora più gustoso.

1Kg





900 g



Panettone Classico

Come la ricetta tradizionale vuole, il dolce tipico milanese è morbido, fragrante, ben lievitato e con una grande alveolatura. Il sapore è esaltato dall'uva sultanina, dalla scorza candita di arancia e dal cedro che rendono unico questo classico dolce della tradizione natalizia.



900 g



Pandoro Classico

All'esterno è dorato e dal colore uniforme, all'interno è soffice e fragrante, con una gradevole nota di burro e vaniglia. Un sapore inconfondibile che avvolge con dolcezza i palati, regalando magiche sensazioni.



Da antiche ricette sapientemente rivisitate, nascono i Panettoni e i Pandori L'Arte delle Specialità. Prodotti artigianali di qualità, preparati con gli ingredienti più pregiati: farina, zucchero, uova, burro e lievito madre. A ciò si aggiunge un lungo processo di lievitazione di 48 ore che contribuisce a rendere squisitamente morbidi e fragranti questi dolci tipici natalizi, sempre presenti sulle tavole delle feste. Incartati a mano, i Panettoni e i Pandori de L'Arte delle Specialità sono anche un'ottima idea regalo di Natale per amici e parenti.





900 g

Panettone al cioccolato di Modica

L'impasto a lunga e lenta lievitazione naturale, la colata di cioccolato fuso e la granella fonda del Cioccolato di Modica IGP raccontano una storia di passione per la tradizione.



900 g

Pandoro al mandarino Ciaculli

Un lievito dalla grande morbidezza, arricchito con il profumo inconfondibile del mandarino tardivo di Ciaculli e scorzette di mandarino candito, per una nota fresca e agrumata.



800 g

Panettone Dubai

Farcito con cioccolato di Dubai nasce dall'incontro tra l'arte della pasticceria tradizionale e l'eleganza delle nuove tendenze.



NOVITÀ



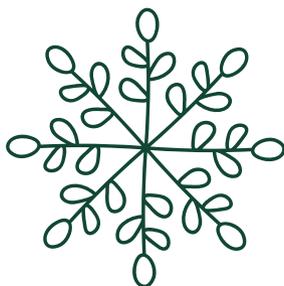
900 g

Pandoro Dark puro Cioccolato

All'esterno si presenta elegante e vellutato. All'interno, l'impasto scuro è soffice e aromatico, con delicate note di cacao e burro che si fondono in un gusto intenso e avvolgente.



NOVITÀ



900 g

Panettone al Pistacchio

L'impasto classico del panettone viene sublimate all'interno da una finissima farcitura al pistacchio. La forma a cupola, tipica del panettone, si impreziosisce con una golosa glassa bianca e croccante granella di pistacchio.



900 g



Panettone al Cioccolato e Arancia

Una goduriosa variante del classico panettone è quella arricchita con scorze d'arancia candita e gocce di cioccolato. Un'ineguagliabile combinazione di sapori, esaltata ancora di più dalla glassa esterna con cioccolato e arancia. Una delizia tutta da assaporare!



900 g

Panettone al Cioccolato

La morbidezza del panettone a lievitazione naturale si mescola alla cremosità del cioccolato. La nota golosa è accentuata dalle gocce di cioccolato che contribuiscono a creare un'irresistibile esplosione di gusto.



900 g

Pandoro al Cioccolato

L'impasto classico del pandoro incontra la dolcezza del cioccolato. E così l'interno si arricchisce di una ghiotta farcitura al cioccolato e nocciole mentre l'esterno accoglie una golosa copertura al cioccolato.





La linea I Tesori del Forno di Todis rappresenta il meglio dell'arte dolciaria e della panificazione. Ispirati alla tradizione, i prodotti di questa linea sono il risultato di una costante ricerca e di soluzioni innovative, grazie alle quali è possibile intercettare i nuovi trend. Ecco perché chi trova un prodotto di questa linea trova un Tesoro.



NOVITÀ

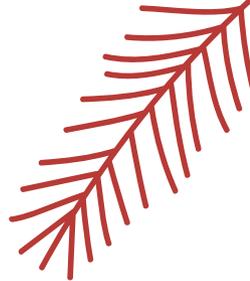


PANETTONE CON GOCCE DI CIOCCOLATO

L'impasto soffice è prodotto con latte di alta qualità e lievitato naturalmente per più di 36 ore.

Arricchito con gocce di pure cioccolato fondente è una vera interpretazione di gusto della classica ricetta.





PANETTONE FARCITO AL BELLINI

Dolce che unisce la tradizione natalizia all'esclusivo gusto di uno dei cocktail più iconici. Soffice panettone lievitato naturalmente, imbevuto di vino bianco frizzante, farcito con deliziosa crema alla pesca e pezzi di pesca candita. Da decorare con una leggera spolverata di zucchero a velo. Connubio irresistibile di gusto ed eleganza.



PANETTONE CLASSICO

Panettone Classico, morbido e delicato. Oltre 48 ore di lievitazione con solo lievito madre naturale, dolce uvetta, profumati canditi, latte intero fresco pastorizzato alta qualità e aromi naturali per esaltare il sapore unico di questo panettone.



PANETTONE SENZA CANDITI

Panettone senza canditi, morbido e delicato. Soffice impasto lievitato per oltre 48 ore con solo lievito madre naturale, dolcissima uvetta sultanina, latte intero pastorizzato alta qualità e aromi naturali per esaltare il sapore di questo soffice panettone.



PANETTONE MASCARPONE E CIOCCOLATO

Soffice panettone lievitato naturalmente, golosamente farcito con crema al mascarpone e una pioggia di gocce di cioccolato.

Sublima il sapore una croccante copertura di cioccolato fondente.

Per dare ancora più gusto al tuo Natale.



PANETTONE TIRAMISÙ

Morbido panettone lievitato naturalmente imbevuto di caffè e farcito con irresistibile crema al tiramisù. Non può mancare, come da tradizione, una golosa spolverata di cacao. A Natale, regalati una dose extra di dolcezza.





PANETTONE PISTACCHIO

Soffice panettone lievitato naturalmente per oltre 36 ore e realizzato con latte intero fresco pastorizzato alta qualità. È avvolto da una croccante copertura di cioccolato fondente e scaglette di cioccolato bianco ed arricchito da una golosa crema al pistacchio.



PANETTONE GIANDUIA

Soffice panettone lievitato naturalmente per oltre 36 ore e realizzato con latte intero fresco pastorizzato alta qualità. È avvolto da una croccante copertura fondente e granella di nocciole ed arricchito da una golosa crema al gianduia e dolce uvetta sultanina.





NOVITÀ



PANETTONE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

A lievitazione naturale è arricchito con uva sultanae senza canditi, per un gusto delicato. È prodotto con ingredienti selezionati come uova da galline allevate a terra e burro senza lattosio.



NOVITÀ



PANDORO SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Senza glutine e senza lattosio a lievitazione naturale, morbido e fragrante prodotto con uova da galline allevate a terra e burro senza lattosio.



PANDORO CLASSICO

Il nostro pandoro custodisce il segreto della tradizionale ricetta preparata a partire dal lievito madre naturale. Per più di 36 ore, l'utilizzo di latte intero fresco pastorizzato alta qualità rendono questo pandoro unico che conquista dal primo assaggio per sofficità e fragranza.



PANDORO CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Soffice pandoro lievitato naturalmente, arricchito con tante gocce di puro cioccolato fondente. Un'interpretazione di gusto del dolce tipico di Verona.





PANDORO CON CREMA AL CIOCCOLATO

La lievitazione naturale per più di 36 ore, insieme all'utilizzo di latte intero fresco pastorizzato alta qualità e golosa crema al cioccolato rendono questo pandoro unico per sofficietà, fragranza e delicatezza.



PANDORO CON CREMA ALLA VANIGLIA E RICOPERTO DI CIOCCOLATO

Fuori un'irresistibile e croccante copertura di cioccolato fondente, dentro un morbido cuore di deliziosa crema alla vaniglia avvolto da un impasto soffice e fragrante.



Le Torte



TORTA CREMA AL CARAMELLO SALATO

Un impasto semplice e genuino che, come un forziere di bontà, racchiude un tesoro prezioso: la dolcezza di una crema al caramello insaporita da note salate. Una sinfonia di piacere che, fetta dopo fetta, inebrierà il tuo palato. Fino al bis finale.

400g



TORTA CREMA AL PISTACCHIO

Dopo averla assaggiata non assocerai più il verde alla speranza, ma al pistacchio di questa squisita torta. Il suo cremoso retrogusto esalta un impasto creato da sapienti mani con ingredienti semplici e di qualità.

400g





Queste torte si ispirano ai dolci creati dai più abili pasticceri, per impreziosire le tavole delle nobili famiglie nei vari regni e ducati Italiani, già dagli inizi del 1700. Nei palazzi nobiliari Veneziani questi dolci venivano arricchiti perfino con l'aggiunta di sottilissime scaglie d'oro.



TORTA CREMA AL CIOCCOLATO

A volte basta leggere una parola per sentire l'acquolina inumidire il nostro palato. La parola Cioccolato fa questo effetto. Ora immaginatelo farcire, sotto forma di avvolgente crema al cacao, un morbido e delicato impasto. Avete immaginato fin troppo: ora è tempo di gustarvi questa favolosa torta.



400g



Sulle tavole di Natale non può mancare il torrone, uno dei dolci più golosi e iconici. Il segreto di questa eccellenza sono i suoi ingredienti genuini: la ricetta tradizionale prevedeva quasi esclusivamente l'utilizzo di albume d'uovo, zucchero, miele e frutta secca tostata (come mandorle, nocciole o noci). Oggi sono numerose le reinterpretazioni che prevedono l'utilizzo di materie prime differenti. I Torroni del marchio L'Arte delle Specialità hanno un gusto morbido e avvolgente, grazie all'utilizzo di ingredienti di qualità come il finissimo cioccolato al latte al gusto gianduia e nocciole intere di Giffoni IGP, per un dolce dall'aroma inconfondibile che si scioglie perfettamente in bocca. Oltre alla Gianduia, da provare anche la versione Fondente con nocciole di Giffoni IGP, con un alto contenuto di cacao e quella tenera alle Mandorle e miele, dal sapore morbido e leggero che, proprio grazie all'elevata percentuale di mandorle pelate e frutta secca tostata, regala avvolgenti sentori.



**Torrone tenero alle Mandorle
con 38% di Mandorle pelate**

200 g





**Torrone alla Giandua
con Nocciola di Giffoni IGP**

250 g



**Torrone Fondente
con Nocciola di Giffoni IGP**

250 g



NOVITÀ



30%
CIOCCOLATO BIANCO
AL CARAMELLO

Sfoggia di Torrone alle Mandorle ricoperto di Cioccolato Bianco al Caramello

Una dolcezza avvolgente ed un piacere elegante e goloso. La croccantezza delle mandorle nella sfoggia di torronesi unisce alla morbida carezza del cioccolato bianco al caramello, in un'esplosione di gusto calda e raffinata.



100 g

28.5%
DI FRUTTA
SECCA

Sfoggia di Torrone con Crispies al Gusto Lampone

L'incontro con una nota vivace e sorprendente ed un invito a lasciarsi conquistare da un piacere fruttato. La leggerezza della sfoggia di torrone abbraccia la croccantezza dei crispies, mentre il gusto delicato e avvolgente del lampone sprigiona una freschezza unica.



NOVITÀ

90 g





46%
DI FRUTTA
SECCA

Sfoglia di Torrone Mandorle e Pistacchi

La croccantezza leggera si fonde con la dolcezza delle mandorle e il gusto del pistacchio. Un'esperienza che riporta ai momenti condivisi con chi si ama, tra sorrisi e sapori autentici. Questa delizia artigianale racchiude il calore e la tradizione in ogni boccone.



90 g

60%
CACAO

Sfoglia di Torrone Mandorle e Cioccolato Fondente

La tradizione artigianale con un tocco di pura eleganza. Un invito a lasciarsi avvolgere da un piacere intenso e raffinato. Ogni morso è un'esplosione di sapori, dove la croccantezza delle mandorle si unisce all'intensità del cioccolato fondente.



100 g





Loving

Loving è il marchio di Todis che parla d'amore. È la coccola golosa di una dolce nonnina, che aspetta i nipoti per l'ora della merenda e fa trovare loro una scorta di caramelle.



**TORRONE MORBIDO ALLE ARACHIDI
RICOPERTO CON CIOCCOLATO AL LATTE 200 g**



**TORRONE MORBIDO ALLE NOCCIOLE RICOPERTO
DI CIOCCOLATO BIANCO AL CARMELLO 200 g**



NOCCIOLATO GIANDUIA FONDENTE 250 g



NOCCIOLATO GIANDUIA AL LATTE 250 g

È una mamma e un papà che preparano torte insieme ai loro bimbi, ma è anche l'amore per sé stessi nel concedersi ogni tanto una pausa dolce.



TORRONE MORBIDO ALLE MANDORLE 250 g



TORRONE MORBIDO RICOPERTO AL CIOCCOLATO 250 g



TORRONE MORBIDO AL LIMONCELLO 250 g



TORRONE FRIABILE ALLE MANDORLE 220 g



320 g



250 g



250 g

Panforte

Arriva il Natale e sulle tavole della festa regna sovrano un dolce tra i più tipici della tradizione: il Panforte, conosciuto anche come “Pane Natalizio” o “Pane Aromatico”. Con il suo profumo pepato e dolce allo stesso tempo, ancora oggi rimanda a tradizioni lontane (forse non tutti sanno che, in origine, la sua preparazione era demandata agli “speciali” o persino ai farmacisti) e a sapori capaci di far volare la nostra fantasia. Tra i più caratteristici della pasticceria toscana, questo dolce, un tempo destinato esclusivamente alle tavole dei nobili e dei più ricchi, soprattutto per la presenza del pepe - spezia rarissima e costosa, importata dall’Oriente -, oggi allietta il fine pasto natalizio di gran parte delle famiglie italiane. Il Panforte de L’Arte delle Specialità è realizzato secondo la ricetta tradizionale: impasto a base di farina di frumento 100% ITALIANA (macinata a pietra da filiera corta), zucchero, miele millefiori, cacao, cannella e noce moscata. Il risultato è un prodotto dalla consistenza morbida e compatta, ricco di sapori e profumi speziati che, ad ogni morso, garantiscono un tripudio di morbidezza e un inconfondibile gusto pieno e fruttato. Oggi sono molte le interpretazioni della ricetta del panforte: nei nostri punti vendita non può mancare la versione Classica mentre, per i più golosi, c’è quella Pere e Cioccolato, con pere e scorze di limone candite e copertura al cioccolato, o Nocciole e Fichi, con mandorle e nocciole italiane, fichi secchi, scorza di limone e cubetti di melone canditi. Tutte deliziose e tutte da provare per rendere ancora più dolce questo Natale.





Panpepato

Un nome, Panpepato, che deriva proprio dalle spezie e dagli aromi utilizzati per l'impasto. La ricetta, che nel corso dei secoli non ha subito modifiche sostanziali, ancora oggi prevede per l'impasto l'utilizzo di scorze di arancia e limone, zucchero, farina di frumento, mandorle, noci, miele, cacao e naturalmente pepe, cannella e noce moscata. Gli ingredienti utilizzati per realizzare il Panpepato de L'Arte delle Specialità contribuiscono a dare una nota aromatica e speziata che avvolge tutti i sensi. Oggi questo dolce è divenuto un dessert che si può consumare in ogni momento dell'anno, magari accompagnato da un buon caffè anche se, nel rispetto delle antiche tradizioni, lo troviamo sempre e soprattutto sulle nostre tavole al termine dei succulenti pranzi delle festività natalizie, spesso abbinato a un calice di vino dolce. Una curiosità: in alcune città italiane c'è l'usanza di scambiarlo in dono con amici o parenti "accompagnandolo" a un rametto di vischio come segno di buon augurio.

250 g



Ricciarelli

Una tradizione che risale al XV secolo quella dei Ricciarelli: uno dei dolci più apprezzati nel periodo natalizio e non solo, che in origine venivano chiamati “marzipanetti”, proprio perché realizzati con la tipica pasta di mandorle. Ancora oggi, questi dolcetti di origine mediorientale, che pare debbano il loro nome proprio alla punta arricciata delle babbucce dei sultani, sono realizzati con pochi ingredienti ma di pregio. I morbidi biscotti de L'Arte delle Specialità, dal sapore mandorlato e il profumo inebriante, hanno un impasto a base di zucchero, mandorle, albume d'uovo fresco pastorizzato, miele millefiori, aromi di mandorla e vaniglia e sono ricoperti da un ricco strato di zucchero a velo. Una combinazione di dolcezza tutta da gustare.

180 g



Brigantini

Forse tra i dolci natalizi sono i meno conosciuti, ma non per questo i meno buoni. Di origine medievale, questi morbidi biscotti a base di frutta secca, dal sapore fruttato e dal nome evocativo (pare infatti che di essi fossero molto golosi i Briganti della Maremma), sono realizzati con pochi e semplici ingredienti, ma di gran pregio: farina di frumento 100% ITALIANA (macinata a pietra da filiera corta), zucchero, scorze di arancia e limone, mandorle, miele millefiori, semi di anice, cannella, chiodi di garofano e noce moscata. Ideali da inzuppare nel vino rosso, i Brigantini de L'Arte delle Specialità sono davvero deliziosi anche accompagnati a un buon vino liquoroso. Un dolce semplice ma talmente goloso che sicuramente a Natale andrà a ruba, rendendoci tutti di fatto un po' “brigantini”.

270 g

Cavallucci

Questo biscotto, fragrante e morbido, di origine toscana, conosciuto e apprezzato già alla Corte dei Medici, veniva servito ai passanti nelle osterie e nelle stazioni di posta dove si cambiavano i cavalli, da qui il nome. Adirittura, secondo le cronache dell'epoca, un biscotto era per il corriere e uno per il cavallo, che ne andava particolarmente ghiotto. Tradizione voleva che, in molte case, fossero gli unici dolci che si potevano consumare prima del tanto atteso giorno di Natale. Oggi come ieri l'impasto viene preparato con ingredienti semplici e gustosi: farina 100% ITALIANA (macinata a pietra da filiera corta), zucchero e miele a cui si aggiungono gherigli di noce, arancia candita e semi di anice e cannella. Il risultato è un dolce tanto brutto fuori quanto buono dentro. I Cavallucci de L'Arte delle Specialità sono ideali da accompagnare a vini liquorosi per esaltarne il sapore.

400 g



Cantucci

Crocante e allo stesso tempo scioglievole al palato, su cui rilaschia un delizioso aroma di mandorle, il Cantuccio è tra i dolci tradizionali toscani più conosciuti e apprezzati al mondo, orgoglio del Made in Italy già alla fine del '600 e dal 2016 si è guadagnato la denominazione IGP. I Cantucci de L'Arte delle Specialità vengono preparati rispettando la ricetta tradizionale, con farina 100% ITALIANA (macinata a pietra da filiera corta), uova e zucchero, a cui vengono aggiunti, a seconda della versione: more, mirtilli, ribes e lamponi, oppure ciliegie candite e miele e ancora pasta di arancia, vaniglia e miele millefiori. Deliziosi anche nel gusto cioccolato, cannella e zenzero. La tradizione storica lega indissolubilmente il consumo dei cantucci al vin santo, a cui è affidato il compito di ammorbidirne la consistenza e di esaltarne il sapore e la dolcezza.

250 g



300 g





Strenna Salata



AL SUO INTERNO:

- Funghi Porcini secchi extra 20 g
- Olio EVO Koroneiki 500 ml
- Salsa di pomodoro ciliegino 330 g
- Ragù di cinghiale 180 gr
- Pesto basilico genovese DOP 185 gr
- Conchiglioni trafilati al bronzo 500 g
- Fettuccine all'uovo trafilate al bronzo 250 g
- Caffè 100% Arabica macinato 250 g
- Birra riserva speciale forte 9° 75 cl
- Tovaglia con grafica natalizia per 6 posti



Strenna Dolce



AL SUO INTERNO:

- Cioccolato svizzero fondente 72% con scorza di arancia 100 g
- Panettone classico incartato a mano 900 g
- Cantucci toscani IGP 250 g
- Ricciarelli 180 g
- Sfoglia di torrone alle mandorle ricoperto di cioccolato fondente 100 gr
- Sfoglia di torrone mandorle e pistacchi 90 gr
- Confettura di albicocca 340 g
- Limoncello di Sorrento IGP 50 cl
- Sottopiatti

Amaro

Dalla più classica tradizione italiana ecco l'Amaro alle erbe aromatiche de L'Arte delle Specialità: un perfetto fine pasto, dal gusto deciso e dal profumo intenso. L'Amaro de L'Arte delle Specialità nasce ai piedi del Parco Nazionale della Sila mediante un'attenta selezione e macerazione di erbe e radici. Ottimo da provare anche ghiacciato oppure con ghiaccio e con una scorza d'arancia.

50 cl



La linea L'Arte delle Specialità si arricchisce di amari e distillati da fine pasto, tipici della più classica tradizione italiana. Liquori made in Italy che non possono mai mancare nelle nostre case, soprattutto durante i periodi festivi, realizzati con una lunga e accurata lavorazione nel rispetto delle ricette originali.



Limoncello di Sorrento

Liquore aromatizzato
con scorze di limone, il

Limoncello, col suo caratteristico colore
giallo citrino e l'aroma fresco e gradevole, è uno dei
più riconosciuti simboli del Made in Italy
all'estero. Come tradizione comanda,
il limoncello della linea L'Arte delle
Specialità è fatto con limoni
attentamente selezionati e raccolti
nei comuni della Costiera
Amalfitana e per questo
può vantarsi della
indicazione geografica
protetta IGP.

50 cl





Grappa

invecchiata in astuccio

Vecchia o invecchiata la grappa, per fregiarsi di questa denominazione, deve aver subito un affinamento in botti, tini o altri recipienti di legno per un periodo non inferiore ai 12 mesi. La grappa de L'Arte delle Specialità è un liquido brillante, dal color ambra chiaro, con un sapore speziato, un profumo decisamente intenso e un tasso alcolico pari al 40% in volume.

50 cl

La linea L'Arte delle Specialità si arricchisce di amari e distillati da fine pasto, tipici della più classica tradizione italiana. Liquori Made in Italy che non possono mai mancare nelle nostre case, soprattutto durante i periodi festivi, realizzati con una lunga e accurata lavorazione nel rispetto delle ricette originali.



*Certe cose hanno
bisogno di tempo.*

Grappa Bianca



Non subisce alcun affinamento in botti di legno la Grappa Bianca, ottenuta dalla distillazione, con metodi tradizionali, di un blend di vinacce selezionate. È una grappa dal profumo caratteristico, con note floreali e dal sapore morbido e fruttato. Ottima degustata in purezza o come correzione nel caffè, la Grappa Bianca de L'Arte delle Specialità è perfetta se abbinata a piatti dalle note speziate.

Grappa in Barriques



La Grappa Barricata è ottenuta dalla distillazione di un blend di vinacce selezionate e il successivo invecchiamento in barrique, piccole botti in legno con una capienza pari a 225 litri. A livello organolettico, l'invecchiamento in barrique dona a questo distillato de L'Arte delle Specialità una maggiore morbidezza e sensazioni gustative: tannino dolce, cuoio e frutta rossa.

ATTESTATO DI SOSTENIBILITÀ



NUMERO DI COMMESSA: IT/CEF/20215476
DOCUMENTI NORMATIVI: STP 013/41

Servizio di controllo sul codice di condotta
sostenibilità fornitori prodotti a marchio TODIS

SCOPRI CHI
C'È DIETRO
AL PRODOTTO



VERSO IL 2030 CON CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ

La sostenibilità è uno degli argomenti attuali più scottanti e gli eventi metereologici degli ultimi mesi ci confermano che non possiamo rimanere fermi ed indifferenti ai cambiamenti climatici.

La sensibilità dei consumatori nei confronti della sostenibilità dei prodotti dal punto di vista ambientale, sociale ed etico sta aumentando sempre di più, mentre per le aziende sta diventando un valore aggiunto garantire la soddisfazione di alcuni standard in termini di legalità, riduzione delle risorse energetiche, di riduzione degli sprechi alimentari, di requisiti di rispetto ambientale e del personale. In questo scenario, in sintonia con gli obiettivi dell'Agenda 2030, come Todis abbiamo sentito la responsabilità di iniziare a monitorare e dare maggiore evidenza per i nostri clienti ai valori della sostenibilità, mappando i nostri fornitori di prodotto a marchio. L'obiettivo di questo progetto è quindi duplice: da un lato far crescere nel tempo il livello di sostenibilità applicato dal nostro parco fornitori di prodotti a marchio e dall'altro comunicare in maniera diretta ai nostri clienti quali aspetti di sostenibilità vengono adottati dai nostri fornitori. Per evitare qualsiasi forma di greenwashing abbiamo scelto di adottare un sistema di certificazione attraverso la collaborazione con SGS Italia Spa, ente di certificazione e soggetto terzo indipendente. SGS verifica l'applicazione e la veridicità del codice

di sostenibilità che i singoli fornitori di prodotti a marchio Todis sottoscrivono, certificando così il Servizio di controllo sul Codice di Condotta Sostenibilità. Tutti i nostri fornitori di prodotti a marchio sono stati mappati attraverso un questionario. Una volta raccolti i dati, questi sono stati rielaborati portando alla definizione di un punteggio. Solo i fornitori che hanno ottenuto un punteggio che va da un minimo di A ad un massimo di AAA rientrano nella nostra certificazione e vengono verificati da SGS Italia attraverso audit in campo e documentali. Abbiamo creato un'apposita sezione sul nostro sito internet dove pubblicheremo di volta in volta i fornitori di prodotto a marchio rientranti nella certificazione e validati attraverso l'audit; contemporaneamente, evidenzieremo sui nostri punti vendita le referenze dei fornitori certificati, attraverso cartellini con il punteggio ottenuto. Siamo consapevoli di essere solo all'inizio del percorso, ma siamo convinti che nel corso dei prossimi anni riusciremo a stimolare tutti i nostri fornitori di prodotto a marchio ad adottare politiche aziendali sempre più sostenibili.



IL REGALO
CHE ILLUMINA
IL NATALE!



SPESA SICURA



LA CARTA PREPAGATA PERMETTE DI NON TRASPORTARE DENARO CONTANTE E DI AVERE A DISPOSIZIONE UNA CERTA SOMMA DI DENARO PER I PROPRI ACQUISTI IN OGNI MOMENTO.



La **PREPAGATA TODIS** è un “buono corrispettivo multiuso” non nominativo che consente l’acquisto di una pluralità di beni e servizi presso i Punti di Vendita facenti parte del circuito privato TODIS, caratterizzati dai marchi/insegne TODIS. La carta non è ricaricabile; non è convertibile in denaro e non è monetizzabile. Per maggiori informazioni e il regolamento completo visita il sito www.todis.it

MAGIA IN CASA: IDEE E DECORAZIONI DI NATALE

BISCOTTI ALLO ZENZERO PER L'ALBERO DI NATALE

Occorrente:

- Impasto per biscotti allo zenzero
- Formine natalizie (stella, albero, cuore)
- Nastro sottile
- Stecchino
- Glassa per decorare



Preparazione:

Stendi l'impasto e crea le forme con lo stampo per biscotti. Prima di infornare, pratica un foro in alto con lo stecchino. Cuoci i biscotti e lasciali raffreddare. Decora con la glassa e se vuoi puoi utilizzare del colorante alimentare per rendere il tuo disegno più realistico. Infila il nastro nel foro e appendili all'albero: belli, profumati e naturali!



BARATTOLI LUMINOSI INVERNALI

Occorrente:

- Barattoli di vetro riciclati
- Sale grosso o neve artificiale
- Lucine LED
- Nastro rosso o spago
- Rametti di rosmarino o pino



Preparazione:

Prendi un barattolo di vetro e riempi il fondo del barattolo con 1-2 cm di sale per simulare la neve. Inserisci una lucina LED e decora il bordo del barattolo avvolgendo spago o nastro. Aggiungi un piccolo rametto tra lo spago per rendere tutto il più naturale possibile. Usa più barattoli insieme per un angolo luminoso super suggestivo.



PALLINE TRASPARENTI PERSONALIZZATE

Occorrente:

- Palline trasparenti apribili
- Neve artificiale, glitter o mini decorazioni
- Pennarello indelebile oro/argento
- Nastri decorativi

Preparazione:

Apri le palline e riempi con neve artificiale, glitter o piccoli elementi (stelle, mini pigne). Richiudi le palline e assicurati che siano ben sigillate. Per le decorazioni esterne puoi scrivere il nome dei membri della tua famiglia o piccole frasi di canzoni natalizie. Aggiungi un nastro elegante rosso o verde per apprenderle al tuo albero di natale. Sono perfetti anche come segnaposto o piccoli regali.



PROFUMATORE NATURALE CON AGRUMI E SPEZIE

Occorrente:

- 1 aranciaSpago, lana o filato di scarto
- 1 limone
- Chiodi di garofano
- Cannella in stecche
- Anice stellato
- Un pentolino



Preparazione:

Taglia gli agrumi a fette, mettili in un pentolino con acqua, cannella, chiodi di garofano e anice. Porti a ebollizione, ma tenendo sempre il fuoco basso: la casa profumerà immediatamente di Natale!

Spegni e lascia raffreddare: puoi riutilizzare il mix aggiungendo acqua. Per tenere il profumo puoi versare il tutto in un vaso da fiori.



SEGNAPOSTO NATURALI PER LA TAVOLA

Occorrente:

- Rametti di pino, abete o rosmarino freschi
- Spago, cordoncino o nastro sottile
- Cartoncini piccoli (per scrivere i nomi degli ospiti)
- Forbici
- Eventuali decorazioni extra: bacche finte, pigne mini

Preparazione:

Taglia i rametti della lunghezza desiderata (circa 10–12 cm). Sovrapponi uno o due rametti e lega il centro con un nastro. Scrivi il nome dell'ospite sul cartoncino e fissalo al rametto legandolo con lo stesso spago o nastro. Aggiungi eventuali decorazioni extra, come pigne mini o bacche, fissandole con un punto di colla a caldo o infilando lo spago intorno.



GNOMI NATALIZI IN FELTRO O LANA

Occorrente:

- Feltro colorato (rosso, grigio, bianco, verde)
- Lana o cotone per la barba
- Cotone o imbottitura per il corpo (tipo ovatta)
- Colla a caldo o ago e filo
- Forbici
- Nastro sottile o elastico per il cappello
- Mini bottoni, palline di legno o perline (opzionali)

Preparazione:

Crea il corpo: ritaglia un rettangolo di feltro (circa 15×20 cm) e arrotolalo formando un cono. Cucilo o incollalo sul bordo. Per aggiungere l'imbottitura al corpo riempi il cono con ovatta o cotone per dare volume. Passa al cappello: ritaglia un triangolo di feltro (rosso o verde) e forma un piccolo cono da posizionare sopra il corpo. Aggiungi, se desideri, la barba incollando un ciuffo di lana bianca nella parte anteriore sotto il cappello. Decora il viso aggiungendo una pallina di legno o feltro per il naso. Infine, fissa il cappello con colla a caldo o cuciture e, se vuoi, aggiungi un nastro sul retro per appenderlo all'albero.

PIATTI DECORATIVI DA CENTROTAVOLA

Occorrente:

- Piatti bianchi o trasparenti
- Colori acrilici o pennarelli permanenti per ceramica/vetro
- Pennelli
- Stencil natalizi
- Nastro adesivo di carta
- Vernice trasparente protettiva (spray o da pennello)
- Paillettes, glitter o mini decorazioni

Preparazione:

Inizia pulendo bene la superficie così i colori aderiranno al meglio. Se usi stencil, fissali con un po' di nastro e poi divertiti a creare disegni natalizi: stelle, fiocchi di neve, rami di pino o un semplice bordino dorato. Una volta terminato, lascia asciugare e applica una vernice trasparente protettiva.



BOTTIGLIE DI VETRO TRASFORMATE IN VASI NATALIZI

Occorrente:

- Bottiglie di vetro riciclate
- Vernice spray (bianca, dorata o rossa)
- Spago, nastri o cordoncini
- Rametti di pino, bacche, e piccole decorazioni
- Colla a caldo

Preparazione:

Prendi le bottiglie e dai una passata di vernice scelta, facendo uno o due passaggi sottili, e attendi che si asciughino. Quando il colore è asciutto, avvolgi il collo della bottiglia con spago o nastro e aggiungi qualche piccola decorazione. A questo punto non ti resta che inserire rametti di pino, bacche o lucine.





MENU' DI PESCE PER LA VIGILIA DI NATALE

Hai già pensato a cosa cucinare per il pranzo di Natale? In Italia ogni Regione, ogni città, perfino ogni famiglia ha le proprie consuetudini ma quello che mette tutti d'accordo è che il pranzo di Natale deve essere, ricco, di qualità ed elegante.

TARTARE DI SALMONE



Ingredienti:

- 500 g polpa di salmone
- 1 avocado
- 1 mango
- 1 limone non trattato
- Erba cipollina
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Inizia sminuzzando il salmone in cubetti molto piccoli di circa 5mm. Fai marinare per una mezz'ora il salmone con un filo d'olio, la scorza del limone e un po' di pepe bianco. Trita l'erba cipollina e taglia a cubetti, dello stesso spessore del salmone, anche l'avocado e il mango. Condisci il mango e l'avocado

con due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e del succo di limone. Adesso aggiungi l'erba cipollina e il sale al salmone. Aiutandoti con una coppa pasta, forma nei piatti 4 tartare, aggiungi per primo uno strato di mango. Premi con un cucchiaino e procedete allo stesso modo con avocado e poi salmone. Completa con una spolverata di pepe. Con la restante erba cipollina, puoi decorare prima di servire.

- Erbe aromatiche (erba cipollina, timo limone, basilico, prezzemolo)
- 50 g di pistacchi
- La scorza di 1 limone
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

Preparazione:

In una ciotola inserisci la scorza grattugiata del limone i pistacchi e le erbe aromatiche tritate. Metti poi l'acqua sul fuoco e lessate la pasta. Nel frattempo in una padella antiaderente fai insaporire l'olio con lo spicchio di aglio, unisci poi il pesce spada tagliato a cubetti. Lascia rosolare per qualche minuto e salate. Trasferisci la pasta quando sarà al dente nella padella con il condimento e aggiungi il composto di limone grattugiato, pistacchio e olio, lascia insaporire. Manteca se necessario con poca acqua di cottura e regola di sale e pepe.

PACCHERI CON PESCE SPADA, PISTACCHI E LIMONE



Ingredienti:

- 400 g di paccheri
- 300 g di pesce spada in tranci



GAMBERONI AL BRANDY



Ingredienti:

- 1 kg di gamberoni imperiali sgusciati
- 2 cucchiaini di brandy
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- Scorza di limone grattugiata
- Olio
- Sale
- Pepe

Preparazione:

In una padella versa quattro cucchiaini d'olio e l'aglio e disponi i gamberoni. Lasciali scottare per un paio di minuti per lato i gamberoni e aggiungi il prezzemolo tritato, poi il brandy e fai sfumare. Aggiungi 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, una generosa macinata di pepe e completa la cottura a fuoco vivace per ancora 1 minuto, 2 al massimo.



TIRAMISÙ CON IL PANDORO



Ingredienti:

- 1 pandoro
- 500 g di Mascarpone
- 4 uova
- 200 ml di panna da montare
- 4 cucchiaini di zucchero
- Caffè q.b.
- Cacao q.b.

Preparazione:

Dividi gli albumi dai tuorli. Monta questi ultimi in una terrina con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e omogeneo. Aggiungi il mascarpone e mescola energicamente fino ad amalgamarlo del tutto. Monta la panna e uniscila al resto del composto. Monta ora gli albumi a neve, una volta pronto unisci al resto del composto, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto con un cucchiaino di legno. Ora, prendi il pandoro e taglialo orizzontalmente, formando delle fette a forma di stella dello spessore di

circa un paio di centimetri l'una. Disponi le fette su una teglia foderata di carta forno e scaldale in forno a 160° per circa 5 minuti. A questo punto, poggia la fetta di base su un piatto da portata, bagnala con il caffè e spalma sopra una generosa quantità di crema. Alterna uno strato di pandoro imbevuto nel caffè e uno di crema, avendo cura di ruotare le fette di pandoro successive, in modo da ottenere un effetto ad albero. Guarnisci il tuo tiramisù al pandoro con una spolverizzata di cacao e servite.



MENU' PRANZO DI NATALE



Tutto pronto per Natale? Se ancora ti stai chiedendo quali piatti puoi inserire nel tuo menù di Natale ti aiutiamo noi! Abbiamo scelto un antipasto, un primo, un secondo, mentre per il dessert non può mancare una buonissima fetta di pandoro o panettone e del torrone morbido.

VOL-AU-VENT RIPIENI



Ingredienti:

- Vol-au-vent già pronti
- 150 g di salmone affumicato
- 200 g di formaggio spalmabile
- 1 limone non trattato
- Un cucchiaino di succo di limone
- Erba cipollina tritata
- Pepe nero q.b.

Preparazione:

Per prima cosa taglia il salmone a pezzetti piccoli e lavoralo in una ciotola con il formaggio spalmabile, qualche goccia di limone, erba cipollina e un pizzico di pepe. Mescola fino a ottenere una crema morbida e uniforme. A questo punto

riempi delicatamente i vol-au-vent con un cucchiaino o una sac-à-poche, completando con un po' di erba cipollina in superficie. Lasciali riposare qualche minuto in frigorifero: saranno freschi, eleganti e perfetti per un antipasto veloce.

CAPPELLETTI IN BRODO



Ingredienti:

- 300 g farina 00
- 3 uova
- 150 g formaggio morbido
- 150 g ricotta
- 80 g parmigiano
- Pepe q.b.
- 1 scorza di limone
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.

Preparazione:

Per la sfoglia, mescolate farina e uova fino a ottenere un impasto omogeneo, fatelo riposare 20 minuti e poi stendetelo sottile con la macchina per la pasta. Per il ripieno, unite formaggio, ricotta, parmigiano, sale, pepe, noce moscata e scorza di limone fino a ottenere una crema uniforme. Ricavate dei tondini di sfoglia, farciteli con il ripieno e chiudeteli a cappelletti. Cuoceteli nel brodo caldo e servite subito.

BRASATO CON VERDURE INVERNALI



Ingredienti:

- 1 kg di carne per brasato
- 1 bottiglia di vino rosso

- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla grande
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie di alloro
- Timo e rosmarino q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione:

Per la sfoglia, mescolate farina e uova fino a ottenere un impasto omogeneo, fatelo riposare 20 minuti e poi stendetelo sottile con la macchina per la pasta. Per il ripieno, unite formaggio,

ricotta, parmigiano, sale, pepe, noce moscata e scorza di limone fino a ottenere una crema uniforme. Ricavate dei tondini di sfoglia, farciteli con il ripieno e chiudeteli a cappelletti. Cuoceteli nel brodo caldo e servite subito.



3 RICETTE CON GLI AVANZI DI NATALE

Se stai cercando delle ricette con gli avanzi di Natale siete nel posto giusto! Noi di Todis non sprechiamo mai nulla e oggi ti sveliamo tre ricette da gustare anche dopo le feste, magari per preparare dolci per capodanno. Tira fuori tutti gli avanzi di Natale e segui le nostre ricette!

SANDWICH DI PANETTONE



Ingredienti:

- Panettone avanzato
- Insalata russa
- Maionese
- 1 pomodoro
- Formaggio a fette
- Rucola
- 2 uova
- Paté di oliva

Preparazione:

Taglia il panettone in modo orizzontale, così da avere alla fine tre ripieni diversi. Partendo dalla base, inizia a farcire un primo strato con insalata russa e poi copri con un'altra fetta di panettone, come se fosse un tramezzino. Continua con il secondo

strato di ripieno, dove andrai a mettere maionese, pomodoro a fette, formaggio a fette e rucola. L'ultimo strato, invece, puoi farcirlo con patè di olive nere e uova sode a fette.

LASAGNA CON SALUMI MISTI



Ingredienti:

- 200 g di pasta all'uovo
- 200 g di formaggio filante
- 250 g di prosciutto cotto
- 150 g di salame
- 150 g di coppa
- 30 g di burro
- Besciamella
- Parmigiano

Preparazione:

Inizia tritando il prosciutto cotto, il salame e la coppa (o

altri avanzi di salumi). Lessa la pasta fresca all'uovo in abbondante acqua bollente salata per circa 2-3 minuti. Scolala bene e disponi i fogli di pasta a strati, alternandoli con fogli di carta da forno. Imburra, a questo punto, una pirofila e distribuisce sul fondo un velo di besciamella salata e pepata. Appoggia ora uno strato di pasta e poi ancora besciamella. Distribuisce uno strato di salumi tritati, copri con il formaggio fuso a fette e con parmigiano grattugiato. Procedi fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Distribuisce il burro a fiocchetti e lasciate cuocere in forno a 200° C per circa 30 minuti.

SALAME DOLCE CON IL TORRONE



Ingredienti:

- 200 g di biscotti
- 120 g di zucchero
- 30g di cacao amaro in polvere
- 150g di burro
- 2 uova
- 60g di torrone

Preparazione:

Inizia sciogliendo il burro e sbriciola i biscotti. Prendi un mixer, trita il torrone e uniscilo ai biscotti sbriciolati. Con le fruste elettriche unisci il burro fuso e zucchero, poi aggiungi i biscotti e il torrone. Aggiungi

il cacao amaro e le due uova e mescola il tutto. Stendi l'impasto sulla carta forno e arrotola come fosse un vero e proprio salame. Lascia in frigorifero per almeno 6 ore o in freezer per 2 ore. Prima di servirlo se vuoi versare lo zucchero a velo.



BENESSERE

LE FESTE E LA DIETA: MENÙ GUSTOSO E RICCO DI PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

A dieta durante le feste? Assolutamente no! Cedere alle tentazioni di un pasto ricco e sfizioso durante la Vigilia di Natale e nel giorno di Natale è assolutamente permesso perché dieta non vuol dire non mangiare, ma avere un sano rapporto con il cibo. Anche a Natale possiamo organizzare un menù gustoso, ma allo stesso tempo ricco di proprietà nutrizionali. Ecco alcuni consigli utili.

ANTIPASTO

Verdure crude al centrotavola, come finocchi, ravanelli, sedano, carote e insalata belga. In tal modo avremo più sazietà grazie alle fibre e l'acqua di vegetazione ci aiuterà a drenare di più. Abbiniamo delle tartine con pane di segale o pane ai cereali misti, imburriamo e

aggiungiamo salmone e alici. Sappiamo bene che durante la Vigilia di Natale non possono mancare i fritti, che variano da regione a regione a seconda delle tradizioni. Possono far parte del menu delle feste, naturalmente se consumati con moderazione.

PRIMO PIATTO

Possiamo optare per un riso nero con salmone selvaggio sedano limone e zenzero oppure spaghetti aglio, olio, peperoncino e alici. Il riso nero è una grande fonte di antociani ottimi antiossidanti; il salmone ricco di Sali minerali e omega 3; il succo e scorza di limone e zenzero per una maggiore digeribilità e il sedano per l'effetto drenante. Spaghetti aglio olio e peperoncino uno scrigno di salute grazie alla presenza di buon olio extravergine di

oliva, aglio con le sue note proprietà antibatteriche e virali, peperoncino ottimo per il benessere cardiovascolare e infine alici ricchi di omega 3.

SECONDO PIATTO

Possiamo optare per una frittura di pesce seguendo le regole del fritto sano. Per migliorarne ancora di più la digeribilità possiamo optare per un'insalata di finocchi, insalata belga, ananas e melagrana.

DOLCE

Infine il dolce dovrà essere quello della tradizione, quindi pandoro o panettone o torrone e magari possiamo aggiungere frutti rossi bagnati con cioccolato fondente per un tocco di salute in più grazie alla presenza degli antiossidanti e flavonoidi.





Conferiamo aroma



Prodotto con il miglior latte della zona della D.O.P. del Taleggio, dopo una stagionatura di oltre 60 giorni, racchiude in sé un aroma profondo e un sapore dolce. Conserva tutte le caratteristiche dell'antica tradizione casearia delle verdi montagne della Valsassina.



 **Todis**



WWW.TODIS.IT