

PASTA INTEGRALE

CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA



FIBRE
ANTIOSSIDANTI



POCO SALE



PIATTO
VEGETARIANO

TIPOLOGIA: PRIMO PIATTO
Metodo di cottura: stufatura, lessatura, bollitura
Stagionalità: Primavera

- PIATTO RICCO DI FIBRA
- E ANTIOSSIDANTI,
- CARBOIDRATI
- COMPLESSI, CON POCO
- SALE

Ingredienti per persona

80 g di pasta

1 zucchina

4-5 fiori di zucca

Cipolla

Sale iodato

Grana g 5

Olio extravergine d'oliva un
cucchiaino

- CONTIENE IN PARTICOLARE
- FIBRA, CON VANTAGGI SUL
- MAGGIOR RAGGIUNGIMENTO DEL
- SENDO DI SAZIETÀ,
- MIGLIORAMENTO DELLA
- FUNZIONE INTESTINALE,
- RIDUZIONE DELL'ASSORBIMENTO
- DI COLESTEROLO E CARBOIDRATI

PROCEDIMENTO

Lavate bene le verdure. Pulite le zucchine, e poi tagliatele a dadini. Passate poi ai fiori di zucca e, una volta rimosso il pistillo, tagliateli in lunghezza. Infine tagliate la cipolla. Fate rosolare un paio di minuti la cipolla in brodo vegetale. Aggiungete le zucchine e a metà cottura aggiungere i fiori di zucca tagliuzzati. Lasciate cuocere il sughetto a fuoco basso per almeno una decina di minuti. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e fatela saltare nella padella con il sughetto per un paio di minuti aggiungendo un cucchiaino di grana grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

- CONTRIBUISCE A PREVENIRE OBESITÀ,
- DIABETE E IPERCOLESTEROLEMIA
- GLI ANTIOSSIDANTI CONTRASTANO
- L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI E
- INVECCHIAMENTO
- L'ECESSIVO CONSUMO DI SALE È
- CORRELATO AD UN AUMENTO DELLA
- PRESSIONE ARTERIOSA,
- DETERMINANDO UN MAGGIOR RISCHIO
- DI SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIO- E
- CEREBROVASCOLARI

Green
tour
Verde in movimento

REGIONE DEL VENETO

NOTE
CONSUMA REGOLARMENTE
PANE, PASTA, RISO ED ALTRI
CEREALI (MEGLIO SE INTEGRALI),
EVITANDO DI AGGIUNGERE TROPPI
CONDIMENTI, SECONDO LE
PORZIONI STANDARD INDICATE DAI
"LARN" LIVELLI DI ASSUNZIONE DI
RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ED
ENERGIA PER LA POPOLAZIONE
ITALIANA.