

PASTA INTEGRALE

CON ASPARAGI E RICOTTA



FIBRE
ANTIOSSIDANTI



POCO SALE



PIATTO
VEGETARIANO

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

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

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

100 g di farina integrale
50 g di acqua, sale iodato

Per il piatto:

80 g di pasta integrale
30 g ricotta
2 asparagi di produzione locale
Scorza di limone
Sale iodato e pepe

- CONTIENE IN PARTICOLARE
- FORA, CON VANTAGGI PER
- HAI GIOR RAGGIUNGIMENTO PER
- SENZO DI SAZIETA',
- MEGLIORAMENTO DELLA
- FUNZIONE INTESTINALE,
- AUTOLISI DEL VASSONEMENTO
- DI COLESTEROLO E CARBOIDRATI

PROCEDIMENTO

Per la pasta:

In una ciotola, mettere la farina, il sale iodato e iniziare ad aggiungere acqua. Impastare con le mani e aggiungere acqua fino a quando il composto non ne richiederà più. Formare una palla con l'impasto e lasciare riposare mezz'ora. Stendere una sfoglia spessa circa 2 mm e tagliare la pasta del formato che più piace. In alternativa utilizzare pasta integrale del commercio.

Per il piatto:

Preparare gli asparagi: eliminare la parte dura del gambo e lessarli fino a farli intenerire. Scola gli asparagi, tamponali leggermente e versali nel mixer assieme alla ricotta, un pizzico di sale iodato, pepe e un po' di scorza di limone grattugiata finemente.

Nel frattempo cuoci la pasta in abbondante acqua salata. Condisci la pasta con la crema di asparagi, mescolando a fiamma bassa.

- CONTRIBUISCE A PREVENIRE DIABETE,
- DIABETE E IPERCOLESTEROLEMIA
- GLI ANTIOSSIDANTI CONTRASTANO
- L'ESIZIONE DEI RADICALI LIBERI E
- INVECCHIAMENTO
- L'ESCESSIVO CONSUMO DI SALE E
- CONTRIBUISCE AD UN AUMENTO DELLA
- PRESSIONE ARTERIALE,
- DETERMINANDO UN AUMENTO DI UNO
- IN SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIACHE E
- DELETERE NEUROLOGICHE

Green 
tour
Verde in movimento

REGIONE DEL VENETO

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