



PASTA FREDDA CON CREMA DI POMODORINI E STRACCHINO

 15 ore
 15 ore
 1 porzione

INGREDIENTI

- 160 grammi di pasta di semola integrale
- 150 grammi di stracchino
- 50 grammi di pomodori maturi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 10 grammi di basilico, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una pentola mettere portare l'acqua ad ebollizione
- 2° Raggiunta l'ebollizione mettere a cuocere la pasta
- 3° Frullare i pomodorini insieme allo stracchino
- 4° Appena la pasta è cotta, scolarla e lasciarla raffreddare
- 5° A questo punto condire la pasta con la crema di pomodorini e stracchino
- 6° Impiattare e siamo pronti a mangiare

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (379 g)	% AR
ENERGIA	280 kcal	1063 kcal	53 %
PROTEINE	13 g	50 g	100 %
CARBOIDRATI	29 g	108 g	42 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	13 g	51 g	73 %
GRASSI SATURI	6 g	24 g	122 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	19 g	77 %
SODIO	220 mg	833 mg	35 %