



## PIATTO UNICO: PASTA INTEGRALE CON CREMA DI ZUCCA E RICOTTA

 30 minuti  
 30 minuti  
 1 porzione

### INGREDIENTI

- 60 grammi di pasta di semola integrale
- 300 grammi di zucca, fresca
- 150 grammi di ricotta di vacca

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuoci la zucca, appena pronta frullala e mescolala con la ricotta
- 2° Cuoci la pasta in acqua bollente
- 3° Unisci la pasta alla crema di zucca e ricotta
- 4° Impiatta e sei pronto/a a mangiare

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (510 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	483 kcal	24 %
PROTEINE	5 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	11 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	19 g	21 %
LIPIDI	4 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	2 g	11 g	54 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	40 %
SODIO	39 mg	198 mg	8 %