

PASTA DI FARINA DI LEGUMI CON CAVOLFIORE E OLIVE

Il cavolfiore è ricco di vitamina A e vitamina C (utilissima per rinforzare il sistema immunitario). Le olive sono anch'esse ricche di vitamine, di acido oleico e di fibre: sono quindi, insieme all'olio extravergine di oliva, utili come anti infiammatori e amici della buona funzionalità intestinale. Questi ingredienti uniti alla pasta di farina di legumi, ricca di proteine e carboidrati, fanno sì che questo sia un piatto unico, velocissimo da preparare (15 minuti) e un'ottima scelta come pranzo al sacco da portare in ufficio!

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 180 grammi di pasta di lenticchie rosse
- 200 grammi di cavolfiore
- 20 grammi di olive verdi (o nere)
- 4 grammi di aglio, fresco (1 spicchio)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di sale da cucina (12 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocete il cavolfiore in acqua salata, scolatelo e mettetelo in una padella con aglio e olio, in modo da far insaporire la verdura. Nel frattempo fate cuocere la pasta come una normale pasta di semola, fatela bollire per 7-8 minuti e scolatela. Unite quindi la pasta alla verdura, se gradito aggiungete un pizzico di peperoncino e.. buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (213 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	382 kcal	19 %
PROTEINE	12 g	26 g	52 %
CARBOIDRATI	21 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	4 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	14 g	55 %
SODIO	1116 mg	2371 mg	99 %