

PASTA E FAGIOLI

piatto da utilizzare nei pasti in cui sono presenti una fonte di carboidrati (pasta) e i legumi. sostituisce la pasta, la porzione di legumi, la porzione di verdure per i condimenti o 50 grammi della porzione di verdure, 15 grammi di olio e il parmigiano (la ricetta è più facile di quanto sembri da scritta)

 20 minuti
 20 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di pasta in formato piccolo (100 grammi o la quantità presente nella dieta)
- 230 grammi di fagioli
- 30 grammi di carote
- 20 grammi di pomodori maturi
- 10 grammi di cipolle
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 20 grammi di parmigiano
- scorza di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare finemente cipolla, carota e pomodorini e versarli in una padella alta/pentola
- 2° Scolare i fagioli, metterne metà nella padella/pentola e frullare l'altra metà con un pò di acqua utilizzando il minipimer
- 3° Mettere la padella sul fuoco e aggiungere un pò di acqua per permettere la cottura di cipolla, carota, pomodorini e fagioli per cinque minuti.
- 4° Passati cinque minuti aggiungere sale, pepe, peperoncino (se piace) e un pò d'acqua.
- 5° Ripreso il bollore inserire la pasta e i fagioli frullati in precedenza.
- 6° Cuocere per il tempo di cottura della pasta inserendo acqua per non far andare il tutto a secco (due attenzioni: 1 assaggiare perchè se andate a intuito il sale potrebbe essere scarso 2 la pasta potrebbe metterci 1-2 minuti in più)
- 7° cotta la pasta, lasciare riposare e raffreddare per un minuto, poi aggiungere l'olio, il parmigiano e la scorza di limone (se piace si può abbondare)
- 8° mantecare e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (430 g)	% AR
ENERGIA	190 kcal	817 kcal	41 %
PROTEINE	9 g	38 g	76 %
CARBOIDRATI	25 g	106 g	41 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	5 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	32 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	20 g	81 %
SODIO	169 mg	727 mg	30 %