



PASTA CON RICOTTA, POMODORINI E MELANZANE

Un piatto equilibrato e gustoso. Ricco di fibra, antiossidanti e calcio.

INGREDIENTI

- 60 grammi di pasta integrale
- 1 porzione di ricotta di vacca (100 g)
- melanzane e pomodori
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le melanzane a cubetti.
- 2° Cuocere le melanzane con 1 cucchiaio di olio EVO e se necessario aggiungere poca acqua.
- 3° A metà cottura aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti (o i pelati a pezzetti) e continuare la cottura delle melanzane. Si deve creare una sorta di sughetto.
- 4° A fine cottura aggiungere la ricotta.
- 5° Nel frattempo cuocere la pasta
- 6° Unire tutto insieme ed aggiungere del basilico (facoltativo)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	110 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	9 %
CARBOIDRATI	12 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	7 %
GRASSI SATURI	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 %
SODIO	53 mg	2 %