



MEZZE PENNE CON RICOTTA E SPINACI

Un primo piatto semplicissimo, veloce e dal gusto delicato, perfetto anche per i bambini e che possiamo portare in tavola per il pranzo o la cena di ogni giorno.

 1 porzione

INGREDIENTI

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

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versare 1 cucchiaio di olio in una padella antiaderente. Versa gli spinaci (surgelati o freschi) e lasciar cuocere. Se necessario aggiungere poca acqua.
- 2° Trasferire metà degli spinaci nel bicchiere alto di un mixer ad immersione e poi frullateli fino ad ottenere una purea.
- 3° Trasferite la purea nella padella con gli spinaci e aggiungere la ricotta. Tenendo il fuoco molto basso mescolare con una spatola per amalgamare gli ingredienti.
- 4° Unire dell'acqua di cottura della pasta se necessario per dare maggiore cremosità al condimento, quindi cuocere per circa 5 minuti a fuoco basso. Aggiustare con sale e pepe a piacere.
- 5° Nel frattempo cuocere la pasta e quando sarà al dente trasferirla nel tegame con ricotta e spinaci ed amalgamare tutto insieme.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (319 g)	% AR
ENERGIA	153 kcal	488 kcal	24 %
PROTEINE	6 g	20 g	41 %
CARBOIDRATI	18 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	7 g	21 g	30 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	41 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	18 %
SODIO	72 mg	231 mg	10 %