



FUSILLI CON RICOTTA, ZUCCHINE, ARANACIA

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni di ricotta di vacca (400 g)
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 320 grammi di pasta di semola integrale
- 200 grammi di zucchine
- q.b di sale e pepe + 1 arancia non trattata per la decorazione finale del piatto

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolate energicamente in una ciotola la ricotta con 1 decilitro di acqua calda, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia. Unite l'olio, salate e pepate. Lessate la pasta per 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Unite le zucchine e proseguite la cottura per altri 5 minuti, finchè la pasta sarà al dente e le zucchine saranno tenere. Scolate la pasta e le verdure e trasferitele in una terrina capiente. Condite il tutto con la ricotta all'arancia e mescolate bene. Guarnite con le fettine di arancia e servite caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (239 g)	% AR
ENERGIA	206 kcal	492 kcal	25 %
PROTEINE	8 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	24 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	8 %
LIPIDI	9 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	4 g	9 g	43 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	39 %
SODIO	117 mg	281 mg	12 %