



## PASTA INTEGRALE CON CAVOLO VIOLA, SEMI DI SESAMO NERO E GRANA PADANO DOP

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 80 grammi di pasta di semola integrale
- q.b di cavolo viola
- 5 grammi di semi di sesamo nero
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare la verdura in un wok e lasciarla croccante, salate. lessare la pasta. Scolare tutto e saltare in padella con il cavolo viola. tostare il sesamo nero e cospargetelo sul piatto. [facoltativo: aggiungere una spolverata di grana padano DOP]

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	187 kcal	355 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	29 g	56 g	21 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	5 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	11 g	43 %
SODIO	72 mg	136 mg	6 %