



## PENNE LEGUMI E CARCIOFI

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 80 grammi di pasta di semola integrale
- 80 grammi di piselli surgelati
- 40 grammi di fave
- 1 porzione di grana Padano DOP grattugiato (10 g)
- 1 porzione di cuori di carciofo a spicchi (150 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire il carciofo togliendo le foglie dure, tagliarlo a fettine e metterlo in un ciotola con acqua e limone. Scolare e cuocere in una padella con un pò di acqua. A metà cottura aggiungere i piselli, le fave e acqua all'occorrenza. Nel frattempo cuocere le penne, scolarle e saltarle in padella mantecando con il Grana Padano DOP.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (360 g)	% AR
ENERGIA	112 kcal	404 kcal	20 %
PROTEINE	7 g	24 g	47 %
CARBOIDRATI	18 g	65 g	25 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	1 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	24 g	98 %
SODIO	65 mg	234 mg	10 %