

Insalata di pasta integrale

Ingredienti per 4 persone

300 g di pasta integrale
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
100 g di cimette di broccolo
100 g di carote
100 g di pisellini
120 g di prosciutto cotto a dadini
150 g di pomodorini
1 cipollotto
1 peperone grande
q.b. di sale e pepe

Esempio di preparazione: Cuocere la pasta. Nel frattempo, tagliare a fettine sottili il cipollotto e dividere a metà i pomodorini: unirli in una terrina, condire con 2 cucchiaini di olio e un po' di sale e pepe. Lasciar insaporire. Tagliare il peperone a cubetti, rosolarlo in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio. Unire le cimette di broccolo, le carote e i pisellini. Aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, regolare di sale e cuocere il tutto con il coperchio per circa 10 minuti. Scolare la pasta, passarla sotto un getto di acqua fredda, unire le verdure cotte e poi aggiungere il tutto ai pomodorini crudi e al loro condimento. Infine aggiungere i dadini di prosciutto, mescolare bene e servire.

Valori nutrizionali* per porzione da 100 % (quantità netta)

Energia: 443 Kcal (1854 Kj)
19 g di PROTEINE di cui vegetali 13 g e animali 6 g
17 g di GRASSI di cui saturi 4 g monoinsaturi 9 g polinsaturi 3 g colesterolo 19 mg
58 g di CARBOIDRATI di cui zuccheri semplici 10 g
13 g di FIBRA
320 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

174 g di Acqua
660 mg di Potassio
5 mg di Ferro
86 mg di Calcio
400 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
7,2 mg di Niacina (vit. PP)
414 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
83 mg di Vit. C
3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.