

Pasta integrale con cuori di carciofi e pomodoro fresco

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

320 g di pasta integrale
300 g di cuori di carciofi
250 g di pomodorini
½ bicchiere di vino bianco per sfumare
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
40 g di cipolla
10 g di rosmarino
10 g di maggiorana
5 g di timo
sale e pepe bianco q.b.

Esempio di preparazione: Tagliare finemente i cuori di carciofi e passarli in padella dopo averli conditi con olio, sale e pepe. Cuocere per 10 minuti, bagnando con acqua e vino bianco. Preparare il pomodoro fresco con la cipolla e, a fine cottura, unire i carciofi. Lessare al dente la pasta e saltarla nella padella della salsa con i carciofi. Guarnire con il trito di erbe aromatiche.

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

Energia: 365 Kcal (1527 Kj)	40 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
12 g di PROTEINE vegetali	336 mg di Potassio
10 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 1 g colesterolo 0 mg	5 mg di Ferro
58 g di CARBOIDRATI di cui semplici 7 g	90 mg di Calcio
8 g di FIBRA	257 mg di Fosforo
93 g di ACQUA	0,05 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,06 mg di Riboflavina (vit. B2)
	0,7 mg di Niacina (vit. PP)
	17 mg di Vit. C
	56 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.