

7 ricette a base di legumi

Firmate Casa di vita



Freschi o secchi, i legumi sono degli ingredienti molto versatili in cucina, non ci credete? Provate alcune delle nostre ricette.

I loro [principi nutritivi](#) dimostrano quanto i **legumi** siano cibi sani che devono essere introdotti nella propria dieta quotidiana. Alternare il consumo dei diversi legumi permette di non stancarsi mai di questi alimenti vegetali; se poi ci si aggiunge un pizzico di fantasia e originalità nella loro preparazione, allora ecco che i legumi diventano gli ingredienti ideali di un'**alimentazione sana e varia**. Se cercate qualche spunto per cucinare i legumi, provate le seguenti ricette.

1. Falafel di ceci

<http://www.casadivita.despar.it/page/falafel-polpette-sane-bambini/>. Le tipiche polpette di ceci della cucina mediorientale diventano il modo più ghiotto per far apprezzare il sapore dei ceci anche ai più piccoli e per aiutarli a poco a poco al gusto dei legumi, cibi sani da integrare nell'alimentazione dei bambini.

2. Sandwich con burger di lenticchie

<http://www.casadivita.despar.it/page/burger-lenticchie/>. Se pensate che i legumi siano adatti solo a zuppe e minestre, questi burger vegetariani a base di lenticchie vi faranno cambiare idea. Questo sandwich è molto facile da preparare ed è perfetto per una pausa pranzo fuori casa nutriente e genuina.

3. Cinque ricette con i ceci

<http://www.casadivita.despar.it/page/ricette-ceci/>. Potete scoprire ben cinque ricette tutte a base di ceci in una volta sola. Delle semplici idee per assaporare questi legumi, molto energetici e ricchi di magnesio, in antipasti, primi piatti o contorni.

4. Farro con fagioli cannellini e cavoletti di Bruxelles

<http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-farro-fagioli-cannellini/>. Con questa ricetta vi assicurerete un'ottima dose di fibre che vi permetteranno di riequilibrare la microflora intestinale soprattutto a seguito di una grande abbuffata.

5. Pasta e fagioli rivisitata

<http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-pasta-e-fagioli-integrale/>. Il classico dei classici della cucina italiana viene reinterpretato in questa ricetta in versione più light grazie alla pasta integrale; il gusto dei fagioli, invece, rimane sempre quello semplice, buono e genuino che tutti noi conosciamo e che ci ricorda i sapori tipici di un tempo.

6. Zuppa di legumi, avena e castagne

<http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-zuppa-legumi-avena-castagne/>. Per finire questo viaggio alla riscoperta delle ricette a base di legumi, vi proponiamo una zuppa tipicamente autunnale dove tutti gli ingredienti sono combinati perfettamente per rendere questo piatto povero di grassi, facilmente digeribile e ricco di fibre e proteine vegetali.

7. Frittata di ceci, carote e semi di sesamo

<http://www.casadivita.despar.it/page/ricetta-frittata-senza-uova-con-farina-ceci/>. Sul nostro blog potete scoprire la ricetta di una frittata a base di ceci e senza uova. Ebbene sì, grazie a questa ricetta apprenderete come preparare una perfetta frittata con zero uova e quindi molto più leggera ma allo stesso tempo ricca di gusto grazie ai ceci, alla curcuma e ai semi di sesamo.