

Penne integrali con spaghetti di verdure e olio di semi di sesamo tostati

Il primo passo per mangiare sano? Scegliere la pasta integrale. Comincia da qui.



Se ti sei appena affacciato sul mondo della sana alimentazione, questa è la ricetta che fa per te. Infatti, forchettata dopo forchettata, grazie a questo primo piatto, puoi sperimentare **2 importanti buone abitudini del mangiar sano**.

1. Pasta sì, ma nella versione integrale. La pasta non è per forza sinonimo di "chili di troppo" a patto che sia integrale perché più ricca di fibre. Le fibre, infatti, prevengono quegli sbalzi di glicemia, provocati invece dalla pasta bianca più comune, che causano l'accumulo di grasso corporeo.

2. Ridurre il sale con qualche truccetto. Prendi l'abitudine di ridurre il sale, per prevenire l'ipertensione, ma mantenendo intatto il gusto dei cibi grazie all'uso di **spezie, erbe aromatiche, semi e frutta secca**. Qui in questa ricetta, per esempio, puoi ricorrere a un olio aromatizzato ai semi di sesamo facilissimo da preparare.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di penne integrali Bio,Logico Despar

mezza zucchina

mezza carota Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di semi oleosi a piacere

1 cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Garda Orientale DOP Despar Premium

un pizzico di sale

Procedimento

1. Mondare, lavare le verdure e asciugarle (la carota va sbucciata). Con lo strumento apposito ricavare degli spaghetti e metterli da parte.
2. In una padellina, scaldare l'olio e unire i semi di sesamo precedentemente tostati. Fare scaldare senza raggiungere il punto di fumo.
3. Cuocere la pasta in acqua bollente leggermente salata per il numero di minuti indicato sulla confezione.
4. Trascorso il tempo, scolare la pasta e unire le verdure, condire con un filo d'olio e servire subito.