

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Pasto principale



Verdura estiva tiepida con mozzarella e pasta

per 1 persona

ca. 30 minuti

Ingredienti

30 g di pasta integrale

75 g di zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza, e poi a fettine

175 g di peperoni, rossi e/o gialli, a strisce

½ spicchio di aglio fresco, a fettine

un po' di zucchero a velo

mazzetti di erbe (ad es. origano, rosmarino, timo)

10 g di burro o di crema per arrostitire

sale, pepe

25 ml di brodo di verdura

erbe per guarnire

125 g di mozzarelline svizzere

Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione del pasto principale

- almeno 250 g di verdura, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio oppure 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro oppure 1–2 cucchiaini di olio

Preparazione

1. Cuocere la pasta al dente.
2. Rosolare nel burro caldo, rimestando, le zucchine e i peperoni con l'aglio e lo zucchero a velo. Sciogliere con il brodo, continuare a cuocere sempre rimestando, mantenendo la verdura croccante. Il liquido dovrà essere in gran parte evaporato. Lasciar raffreddare leggermente, togliere i mazzetti di erbe.
3. Disporre la verdura e le mozzarelline sul piatto, guarnire con le erbe. Servire la pasta a parte.

Valori nutritivi per porzione:

energia 579 kcal, proteine 30 g, lipidi 36 g, carboidrati 30 g