

Pasti con un tenore moderato di carboidrati

Pasto principale



Verdura estiva tiepida con mozzarella e pasta

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

40 g di pasta integrale
100 g di zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza, e poi a fettine
200 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)
20 g di burro o di crema per arrostitire
sale, pepe
30 ml di brodo di verdura
erbe per guarnire
150 g di mozzarelline svizzere

Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, con peso normale e che non fanno molto moto, e per persone sane, sovrappeso, che praticano sport da 3 a 4 volte la settimana, da 30 a 45 minuti.
- Per un bilancio energetico equilibrato.

Composizione del pasto principale

- almeno 300 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 g di latticini o 70–80 g di formaggio oppure 200 g di carne o di pesce oppure 3 uova
- 30–50 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta di pane integrale oppure 200 g di patate oppure 40–60 g di contorno (peso crudo)
- 20–30 g di noci o di burro oppure 2–3 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 778 kcal, proteine 37 g, lipidi 51 g, carboidrati 38 g