

Pasti con un tenore elevato di carboidrati

Pasto principale



Verdura estiva tiepida con mozzarella e pasta

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

50 g di pasta integrale
125 g di zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza, e poi a fettine
225 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 arrostito
sale, pepe
35 ml di brodo di verdura
erbe per guarnire
150 g di mozzarelline svizzere

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 825 kcal, proteine 39 g, lipidi 51 g, carboidrati 46 g

Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, snelle, che praticano sport almeno 4 volte la settimana per 60 minuti, così da restare in forma e allenate.
- Per una porzione ben meritata di carboidrati e di energia.

Composizione del pasto principale

- almeno 350 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 250 g di latticini oppure 80–100 g di formaggio oppure 200–250 g di carne o di pesce oppure 3–4 uova
- 50–60 g di fiocchi d'avena oppure 2 fette di pane integrale oppure 300 g di patate oppure 60–70 g di contorno (peso crudo)
- 30 g di noci o di burro oppure 3 cucchiaini di olio