

MENU' E RICETTE

Lavoro di Bamba 2 BT: Abba Ballini

Colazione estiva

Gli alimenti su cui può basarsi questo tipo di colazione sono, ad esempio, uova, prosciutto crudo magro, tonno o ricotta vaccina. Oltre a questi, però, affinché il pasto sia bilanciato, è opportuno inserire degli alimenti glucidici come il pane di segale o integrale, oppure delle piccole porzioni di frutta. Se invece vogliamo optare per una colazione glucidica, ci orienteremo su alimenti ricchi di carboidrati e magari una tazza di latte vaccino parzialmente scremato oppure yogurt o latte



Pranzo estivo

Cominciamo con un piatto di verdura cruda mista di stagione. La verdura è particolarmente ricca di fibra idrosolubile che, una volta arrivata nell'intestino, richiama acqua formando un gel. Questo, oltre a svolgere un'azione protettiva nei confronti dei villi e delle cellule intestinali, esercita anche un'azione meccanica determinando un rallentamento nell'assorbimento di glucosio, ed evitando così bruschi rialzi di glicemia. Passiamo poi a un piatto proteico (che può essere carne bianca, carne



Cena estiva

pasta ai fagioli estiva Cremosa e saporita, la pasta e fagioli è uno di quei piatti della tradizione irrinunciabili, dalla semplice bontà. Questa coccola appetitosa che ci scalda nei giorni più freddi può diventare anche un piatto da gustare nella stagione calda con la nostra ricetta della pasta e fagioli estiva. Un'appetitosa variante realizzata con borlotti freschi, aromatico basilico e degli ottimi pomodori ramati che risulteranno particolarmente saporiti in questo periodo. La cottura della pasta nella minestra permetterà di assorbire tutti i sapori e i profumi.

Ingredienti cena estiva

INGREDIENTI 575 Calorie per porzione Energia Kcal 575 Carboidrati g108.1 di cui zuccheri 12.2 Proteine 22.7 Grassi 5.7 di cui saturi 0.93 Fibre g23.7 Sodio g547 Fusilli 5 cereali 320 g Fagioli borlotti da sgranare 700 g Pomodori ramati 500 g Sedano 180 g Porri 150 g Cipollotti rossi di tropea 40 g Basilico 15 g Peperoncino secco piccoli 20 olio extravergine d'oliva q.b.Sale fino q.b.Acqua q.b.

LAVORO FATTO DA BAMBA

SPERO CHE VI SIA PIACIUTO