

Giugno



Orecchiette con tonno, zucchine e piselli

Piatto unico delicato, nutriente e dai sapori semplici, ma ricco di proprietà benefiche grazie al tonno (proteine animali e acidi grassi omega-3), alle zucchine (vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti) e ai piselli (proteine vegetali e fibre). I carboidrati della pasta, inoltre, danno ai tuoi figli il pieno di energia per tutte le attività del pomeriggio: correre, giocare e studiare!

Ingredienti per 4 persone: 300 G DI ORECCHIETTE DI GRANO DURO O INTEGRALI, 100 G DI PISELLI FRESCHI, 150 G DI FILETTI DI TONNO IN OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 3 ZUCCHINE, 1 SCALOGNO TRITATO, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE E PEPE.

Procedimento:

- 1 LAVA BENE LE ZUCCHINE, POI TAGLIALE A DADINI. LAVA E ASCIUGA BENE I PISELLI.
- 2 METTI A CUOCERE IN UNA PADELLA LE ZUCCHINE E I PISELLI, AGGIUNGI UN FILO DI OLIO, LO SCALOGNO TRITATO E UN PIZZICO DI SALE E PEPE. AGGIUNGI MEZZO BICCHIERE D'ACQUA E CUOCI FINO A CHE I PISELLI SARANNO MORBIDI.
- 3 CUOCI ANCHE LE ORECCHIETTE IN ABBONDANTE ACQUA SALATA, SCOLALE E CONDISCILE CON IL SUGO, POI AGGIUNGI IL TONNO BEN SGOCCIOLATO E MESCOLA BENE!



per una vita più buona, più sana!
VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CILIEGIA



CIPOLLA



FRAGOLA



MELANZANA



MELONE



PEPERONE



POMODORO



RAVANELLO



ZUCCHINA