DAL 1947

SGAMBARO

MOLINO E PASTIFICIO

• CON •

ANTONIO ROSSI

LA PASTA DELL'ALLENAMENTO

TRIVELLINE DI FARRO LENTICCHIE E QUINOA CON JULIENNE DI ZUCCHINE E BRESAOLA.

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

100g CIRCA DI TRIVELLINE DI FARRO, LENTICCHIE E QUINOA SGAMBARO

2 ZUCCHINE PICCOLE

60g DI BRESAOLA DI MANZO O CAVALLO

OLIO DI OLIVA EVO

SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

Portare l'acqua per la pasta a bollore, salarla e tuffare le trivelline.

Nel frattempo tagliare à la julienne fine le zucchine (aiutarsi con una mandolina oppure usare una grattugia dai denti larghi), metterle in una coppa e condire con un bel cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe ed eventuali spezie a piacere.

Arrotolare le fette di bresaola su sé stesse, tagliarle a listarelle sottili e mescolarle alle zucchine.

Scolare le trivelline e aggiungerle alla coppa. Mescolare bene!

Mangiare subito tiepida o lasciare raffreddare e conservare in frigorifero.

I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questo piatto è la dimostrazione che si può mangiare bene anche quando si ha poco tempo per cucinare. Basta scegliere ottimi ingredienti, abbinarli con senso e dosarli nelle giuste quantità.

La **pasta biologica Sgambaro fatta con semola di farro, lenticchie e quinoa** è una base perfetta: ottime materie prime ricche di nutrienti benefici con un consistente apporto di proteine vegetali (circa 18 grammi per etto). L'associazione di legumi e cereali garantisce una valida complementarietà proteica che ne aumenta il valore biologico.

La porzione per una persona che pratica una buona attività fisica è di circa 100 grammi, da regolare in base al sesso - gli uomini possono permettersi 10-20 grammi in più delle donne - all'età e alle vostre caratteristiche fisiche, quali peso e altezza, oltre che, naturalmente, al tipo di sport praticato.

Le **zucchine** crude, con il loro contributo in fibre, abbassano ulteriormente il già contenuto indice glicemico della pasta. Contengono antiossidanti, vitamine, sali minerali e aminoacidi essenziali come il triptofano, presente anche nella quinoa, che svolgono molte funzioni importanti per l'organismo.

La **bresaola**, altro non è che un pezzo scelto di carne bovina, molto adatta alla dieta dello sportivo e di chi desidera mantenersi in forma: è infatti uno dei salumi più poveri di grassi, meno del 3% del suo peso. Ricca di proteine, circa il 30%, di alto valore biologico, la bresaola offre anche ferro, zinco e vitamina B12, indispensabili per gli atleti per produrre l'emoglobina, quell'importante proteina che trasporta l'ossigeno ai muscoli. Va comunque considerato che la bresaola, essendo un salume, prevede un processo di conservazione con un periodo di salatura della durata di circa dieci giorni: per tale motivo, chi soffre di ipertensione deve consumarla occasionalmente.

Buon appetito e buon allenamento con pasta Sgambaro.

PER UNA VITA BUONA E BELLA, DAI CAMPI AL CUORE.