DAL 1947
SGAMBARO
MOLINO E PASTIFICIO

•CON•
ANTONIO ROSSI

LA PASTA DEL MANTENIMENTO

PENNE RIGATE DI FARRO LENTICCHIE E QUINOA CON OLIO CRUDO REDORO BIO E PIAVE DOP VECCHIO SELEZIONE ORO LATTEBUSCHE

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

200g CIRCA DI PENNE RIGATE DI FARRO, LENTICCHIE E QUINOA SGAMBARO

60g DI PIAVE DOP LATTEBUSCHE

ERBE AROMATICHE FRESCHE MISTE

OLIO DI OLIVA EVO REDORO BIO

SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

Portare l'acqua per la pasta a bollore. Preparare un mazzetto con le proprie erbe aromatiche preferite, fresche di primavera, legarle insieme con spago alimentare e immergerle nell'acqua, lasciando che infondano i loro profumi. Salare e buttare le penne.

Nel frattempo grattugiare un bel pezzetto di Piave Dop Vecchio Selezione Oro Lattebusche, dal sapore deciso ma non piccante.

Scolare la pasta al dente e condirla con un filo di olio extravergine di olive italiane Redoro, profumato e biologico, e pepare a piacere.

Mescolare bene e finire il piatto con un'abbondante pioggia di formaggio stagionato grattugiato.

I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questo piatto è la dimostrazione che si può mangiare bene anche quando il frigo è vuoto e il tempo è tiranno.

L'importante è tenere in casa una bella scorta di prodotti buoni come la **pasta biologica Sgambaro in semola di farro, lenticchie e quinoa**: solo ottime materie prime vegetali, nutrienti e sane, dall'eccellente apporto proteico (circa 18 grammi per etto).
La porzione per una persona che pratica una buona attività fisica è di circa 100 grammi, da regolare in base alla vostra età, alle vostre caratteristiche fisiche, quali peso e altezza, e al tipo di sport praticato.

L'**olio extravergine di oliva** (EVO) crudo, di alta qualità come il Redoro da agricoltura biologica di 100% olive italiane, è ricco di acidi grassi monoinsaturi e di sostanze antiossidanti (fenoli e tocoferoli).
È un ottimo alleato contro il colesterolo, oggi considerato quasi alla stregua di un farmaco: contiene infatti sostanze vegetali come l'oleocantale che ha una spiccata attività antinfiammatoria e l'oleuropeina, un polifenolo capace di ridurre la pressione arteriosa.

Il **formaggio stagionato** di qualità, come il **Piave Dop Vecchio Selezione Oro Lattebusche** - stagionato oltre 12 mesi - è un'ottima fonte di proteine e di aminoacidi, ovvero quei mattoni indispensabili per "riparare" e rinforzare i muscoli dopo l'allenamento.
La lunga stagionatura garantisce l'assenza di lattosio e una miglior digeribilità perché degrada le proteine del latte rendendole più esposte all'azione degli enzimi della digestione, pur mantenendone l'alto valore biologico.

Buon appetito e buon allenamento con pasta Sgambaro.

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