

PIPE RIGATE CON CURCUMA E VERDURE



INGREDIENTI 2 PORZIONI

- Pipe rigate Sineamin® g 160
- Fave g 100
- Carote g 100
- Zucchine g 100
- 3 cucchiaini di olio
- 3 cucchiaini di curcuma
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino q.b.
- Pepe bianco q.b.

PREPARAZIONE

Sgusciare le fave e tagliare le carote sbucciate e le zucchine a bastoncino; in una pentola scaldare l'olio e far soffriggere aglio e peperoncino per 2-3 minuti, aggiungere le fave e le carote e far saltare a fiamma vivace per 3-4 minuti.

Buttare le pipe rigate aproteiche Sineamin® in acqua poco salata e aromatizzata con 2 cucchiaini di curcuma.

Togliere l'aglio e il peperoncino e buttare in padella anche le zucchine; lasciar cuocere per altri 3-4 minuti.

Scolare la pasta al dente e trasferirle nella padella con le verdure insieme a poca acqua di cottura, aggiungere un cucchiaino di curcuma, il pepe macinato al momento e servire.

VALORI NUTRIZIONALI*

Energia	479 Kcal
Proteine	4,4 g
Fosforo	137 mg
Potassio	394 mg
Fenilalanina	188 mg
Carboidrati	78 g
Lipidi	16,4 g

* PER SINGOLA PORZIONE

2 FUSILLI ALLE SARDE CON PEPERONI



INGREDIENTI 2 PORZIONI

- Fusilli Sineamin® g 160
- Sarde pulite g 150
- 1 peperone rosso
- Mezza cipolla piccola
- 1 rametto di menta
- Olio g 30

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare i peperoni e porli in una teglia da forno spennellati con poco olio; lasciare abbrustolire sotto il grill preriscaldato per circa 20 minuti, avendo cura di rigirarli su tutti i lati.

Lasciar raffreddare e poi eliminare la buccia, i semi, i filamenti interni; tagliare a cubetti prima di tagliarli a striscioline. Diliscare le sarde, tenerne da parte 5-6 intere per guarnire e tagliare le altre a tocchetti.

Far soffriggere la cipolla tritata finemente in una padella con l'olio, aggiungere i peperoni e cubetti, le sarde e il basilico e proseguire la cottura per 5-6 minuti, mescolando spesso.

Cuocere i fusilli aproteici Sineamin® in abbondante acqua poco salata in ebollizione, scolare al dente e versare nella padella con il sugo, eliminando il basilico.

Impiattare la pasta avendo cura di porre i filetti interi di sarda sopra i fusilli; lavare la menta e spezzettarla con le mani, aggiungerla alla pasta e servire.

VALORI NUTRIZIONALI*

Energia	573 Kcal
Proteine	20 g
Fosforo	250 mg
Potassio	725 mg
Fenilalanina	777 mg
Carboidrati	17,7 g
Lipidi	80,6 g

* PER SINGOLA PORZIONE

3 SEDANI CORTI CON ZUCCA MELANZANE E ZENZERO



INGREDIENTI 2 PORZIONI

- Sedani corti Sineamin® g 160
- Zucca gialla mantovana g 250
- 1 melanzana
- 1 scalogno
- Olio g 30
- Pepe q.b.
- Zenzero fresco q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane e la polpa di zucca a dadini piccoli, avendo cura di tagliarli tutti di dimensioni simili; tritare lo scalogno e fare appassire in padella con l'olio, aggiungere le verdure e saltare a fuoco medio per circa 4-5 minuti.

Aggiungere il pepe appena macinato, abbassare la fiamma e lasciar cuocere per altri 20 minuti circa, finchè le verdure non si saranno ammorbidite.

Cuocere i sedani corti aproteici Sineamin® in abbondante acqua poco salata, scolare al dente e far saltare insieme alle verdure insieme a un pò di acqua di cottura.

Grattugiare un pò di zenzero fresco sulla pasta e servire.

VALORI NUTRIZIONALI*

Energia	485 Kcal
Proteine	3,5 g
Fosforo	130 mg
Potassio	565 mg
Fenilalanina	109 mg
Carboidrati	80 g
Lipidi	16,4 g

* PER SINGOLA PORZIONE

4 LINGUINE CON RADICCHIO E PHILADELPHIA



INGREDIENTI 2 PORZIONI

- Linguine Sineamin® g 160
- Philadelphia g 80
- Radicchio rosso g 250
- Olio g 30
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolare il radicchio tritato finemente per circa 7-8 minuti, finchè non sarà appassito.

Buttare le linguine aproteiche Sineamin® in abbondante acqua poco salata; far sciogliere il Philadelphia insieme al radicchio, aiutandosi con 2-3 cucchiari di acqua di cottura.

Scolare la pasta al dente e versarla nella padella insieme al condimento, finire di cuocere e insaporire a piacere con pepe nero macinato al momento.

VALORI NUTRIZIONALI*

Energia	560 Kcal
Proteine	4 g
Fosforo	120 mg
Potassio	310 mg
Fenilalanina	245 mg
Carboidrati	27 g
Lipidi	73 g

* PER SINGOLA PORZIONE

5 SMOOTHIE MELA E CANNELLA



INGREDIENTI 1 PORZIONE

- Una mela
- Latte Milco® 100 ml
- Qualche cubetto di ghiaccio
- Mezzo cucchiaino di cannella
- Un cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

Sbucciare la mela, eliminare il torsolo e tagliarla a cubetti.

Versare il ghiaccio nel mixer o nel frullatore, aggiungere la mela, la cannella, il miele, il latte a proteico Milco® e frullare tutto fino ad avere un composto omogeneo.

Trasferire nel bicchiere, decorare con un pizzico di cannella, una fettina sottile di mela e servire immediatamente.

VALORI NUTRIZIONALI*

Energia	203 Kcal
Proteine	0,8 g
Fosforo	30 mg
Potassio	280 mg
Fenilalanina	22 mg
Carboidrati	42 g
Lipidi	3,8 g

* PER SINGOLA PORZIONE