

## Pasta integrale con salsa di pomodoro e basilico e spinaci



Questa ricetta di pasta integrale è ricca di fibre provenienti dalla pasta e dai pomodori, contiene grassi sani dall'olio d'oliva e rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina K degli spinaci. Buon appetito!

### Ingredienti

- 250 g di pasta integrale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 lattina (circa 400 g) di pomodori a pezzi (senza zucchero aggiunto)
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di basilico secco
- Sale e pepe q.b.
- Una manciata di spinaci freschi
- 30 g di parmigiano grattugiato (opzionale)

### Preparazione

#### 1. Cottura della pasta:

Cuocere la pasta integrale seguendo le istruzioni sulla confezione, fino a quando è al dente. Attenzione a non cuocere eccessivamente la pasta per conservare i nutrienti. Scolare e mettere da parte.

#### 2. Preparazione della salsa di pomodoro e basilico:

Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungere l'aglio tritato e rosolarlo brevemente finché non profuma. Aggiungere poi i pomodori a pezzi, il concentrato di pomodoro, l'origano, il basilico, il sale e il pepe. Lasciare cuocere la salsa per circa 10-15 minuti, finché si addensa.

#### 3. Aggiunta degli spinaci:

Aggiungere gli spinaci freschi alla salsa e mescolare fino a quando appassiscono leggermente.

#### 4. Unione di pasta e salsa:

Aggiungere la pasta integrale alla salsa di pomodoro e basilico e mescolare bene per far assorbire i sapori alla pasta.

#### 5. Servire:

Disporre la pasta nei piatti e guarnire a piacere con parmigiano grattugiato. Il basilico fresco può essere utilizzato come guarnizione aggiuntiva.