

Pasta integrale mediterranea con verdure



Un piatto leggero, salutare per il cuore e ricco di vitamine, fibre e preziosi nutrienti!

Ingredienti per 2 persone:

- 180 g di pasta integrale
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 10 pomodorini ciliegino
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- basilico fresco
- un po' di parmigiano
- sale e pepe

Preparazione:

1. Cuocere la pasta integrale secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente cipolla e aglio e soffriggerli leggermente con l'olio d'oliva.
3. Aggiungere le verdure tagliate a cubetti e cuocerle per alcuni minuti lasciandole croccanti.
4. Infine aggiungere i pomodorini tagliati a metà.
5. Mescolare la pasta con le verdure, aggiustare di sale e pepe, aggiungere basilico fresco e, a piacere, un po' di parmigiano.

Buon appetito!