

**SHOPPING**

**TUTTE LE FORME DEI PRIMI INTEGRALI**



Spaghetti,  
penne,  
fregola.  
E poi pasta  
ripiena, riso...



**BIOLOGICA**  
Una pasta integrale biologica, da solo grano italiano e ad alto contenuto di fibre, che ha un indice glicemico più basso di quella tradizionale.  
➔ Penne rigate, NutriBio - Reggio, € 0,99 (500 g).



**FARCITI**  
Dalla linea "5 cereali" (grano, riso, farro, orzo e avena), una pasta fresca il cui ripieno è un mix esplosivo di sapore.  
➔ Ravioli asparagi e Grana padano Dop, Buitoni, € 3,19 (250 g).



**INSOLITO**  
Poco usato nella nostra cucina, eppure coltivato anche in Italia, questo caratteristico riso dal chicco allungato color carminio rimane sempre croccante.  
➔ Riso rosso integrale, Sarchio, € 4,19 (500 g).

**Apri e gusta**

**MONOPORZIONI**

Due primi pronti da mangiare.  
➔ 1. Pasta integrale con ceci, Zerbinati, € 1,89.  
➔ 2. Menù riso nero, gamberi, edamame e carote, Viva la Mamma - Beretta, € 3,95.



**METTI TU LE MANI IN PASTA!**

Preparare la pasta in casa dà sempre grande soddisfazione, anche perché puoi decidere tu come farla. Con un mix di farine di grano tenero, saraceno, orzo, segale e crusca di avena, ottieni per esempio un impasto grezzo ma particolare. Da lavorare facilmente con la planetaria!  
➔ 1. Farina integrale 5 cereali, Le farine magiche - Lo Conte, € 2,80 (900 g).  
➔ 2. Kitchen Machine KMD3102W, Beko, € 349,00.

