

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.

