

L'ESPERTO
Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Il segreto per mangiarla e non ingrassare è condirla con semplicità, preparando sughi leggeri a base di verdure e legumi, naturalmente ricchi di fibre, o con il pesce e la carne e insaporiti con erbe e spezie. Come condimento? Olio di oliva extravergine. Ma che cosa ci dà la pasta dal punto di vista nutrizionale? È povera di grassi, ricca di carboidrati e rappresenta la fonte principale di energia per il nostro organismo. Mangiata tre ore prima dell'esercizio aumenta il glucosio disponibile e migliora il rendimento. La pasta fa bene e non fa ingrassare. Se svolgiamo una vita attiva e una moderata attività fisica, la pasta aumenta anche il nostro dinamismo e non si trasforma in depositi di grasso. Inoltre questo prezioso alimento agisce anche nei confronti del nostro umore. Non a caso, infatti, dopo aver consumato un gustoso piatto di pasta ci sentiamo più sereni: è merito del triptofano, un aminoacido che aumenta dopo l'assunzione di carboidrati e che ha il potere di agire sui centri dell'umore stimolando la produzione di serotonina (neurotrasmettitore efficace nelle forme depressive).

ECCO LE RICETTE

PASTA E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di pasta mista • 600 g di fagioli in scatola • 8 pomodorini • 2 foglie di alloro • rosmarino • 1 spicchio di aglio • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Metti i fagioli in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodorini tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. 2/ Fai insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. 3/Cuoci la pasta in acqua bollente salata, condiscila con i legumi, aggiungi l'olio e il pepe e servi.

KCAL 510

DITALONI CON PURÈ DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone: • 360 g di ditaloni • 4 melanzane • 40 pomodorini da sugo • 20 olive nere denocciolate • basilico • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia a metà i pomodorini, riduci in tocchetti le melanzane, metti tutto in una padella antiaderente e fai cuocere per circa 15 minuti. 2/ Aggiungi le olive denocciolate, il basilico, lo spicchio di aglio e termina la cottura. Elimina l'aglio e frulla tutto. 3/ Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, condiscila con il purè, l'olio, il peperoncino e servi.

KCAL 435

RISO CON RADICCHIO ROSSO E SCAROLA

Ingredienti per 4 persone: • 240 g di riso • 2 cespi di radicchio rosso • 2 cespi di scarola • 4 vasetti di yogurt magro • capperi • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • erba cipollina • 20 olive nere denocciolate • basilico • senape • 4 cucchiaini di parmigiano • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia a strisce il radicchio e la scarola e scottali in acqua bollente salata. Stempera lo yogurt con la senape, unisci i capperi, l'aglio, le olive, il pe-



MAGRA E FELICE!

Chiara Ferragni, 31 anni, fashion blogger, sceglie la pasta con le vongole, "amica" della linea.

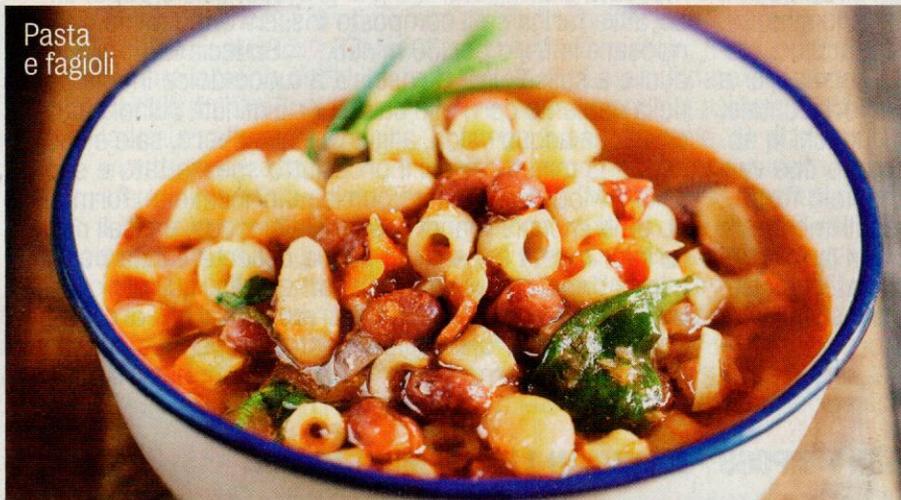
peroncino e le erbe aromatiche. 2/ Aggiungi la verdura e lascia riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. 3/ Intanto lessa il riso al dente in abbondante acqua salata, poi mescolalo con la salsa. Aggiungi il parmigiano e servi.

KCAL 390

PENNETTE E SEPIOLINE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di pennette • 800 g di sepioline già pulite • 800 g di pomodori da sugo • 1 scalogno • 1 spicchio di aglio • 1 dado • 4 cucchiaini di vino bianco secco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • prezzemolo • sale • pepe

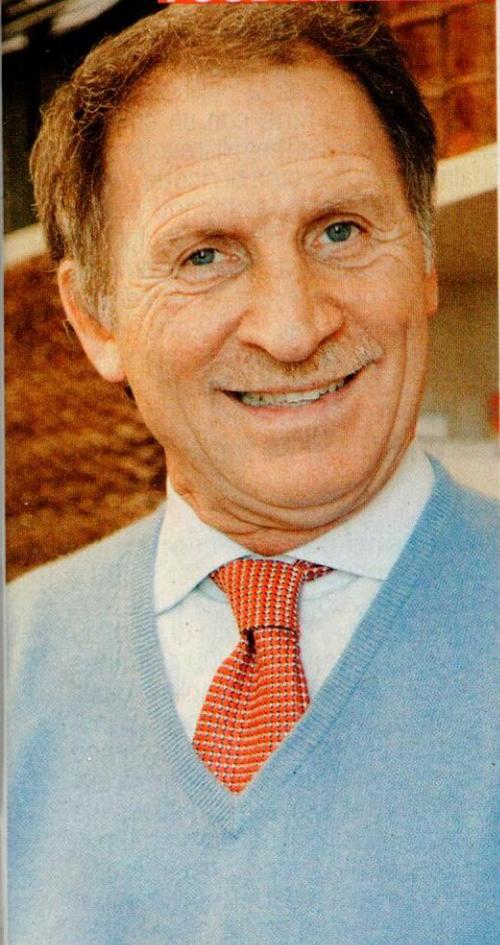
Preparazione: 1/ Pulisci le sepioline e ponile in una padella antiaderente con lo scalogno tagliato sottile, lo spicchio di aglio, parte del trito di prezzemolo, il dado e il vino bianco. 2/ Pulisci i pomodori e tagliali a dadini, aggiungili



Pasta e fagioli

Identifica il nostro Paese
in tutto il mondo:
impossibile rinunciarci!
Demonizzata e spesso
abolita perché considerata
la causa dei chili
in eccesso, è
fondamentale in un regime
equilibrato. Basta condirla
in modo leggero con
legumi, verdure e pesce

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

alle seppioline e fai cuocere a recipiente coperto fino a quando le seppioline non risulteranno tenere e saporite. **3/** Cuoci le pennette in acqua bollente salata, condiscile con il sugo, aggiungi il restante trito di prezzemolo, una spolverata di pepe e l'olio a crudo, mescola e servi.

KCAL 505

PIPE RIGATE CON ERBETTE E FAVE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di pipe rigate • 400 g di erbe, • 400 g di fave surgelate • 1 scalogno • 1 dado • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: **1/** Pulisci e lava le erbe. Prepara il brodo con il dado. **2/** In una pentola antiaderente versa il brodo, unisci lo scalogno tritato sottile, le erbe, le fave, il trito di prezzemolo, copri e porta a cottura. Controlla di sale, aggiungi l'olio e il peperoncino. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, mescolala con il condimento e servi.

KCAL 380

FUSILLI CON RAGÙ PICCANTE DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di fusilli • 200 g di funghi • 8 zucchine • 4 peperoni • 400 g di pomodori ramati • 4 melanzane • 2 carote • 1 spicchio di aglio • salvia • basilico • 1 porro • 4 cucchiaini di vino bianco • qualche goccia di tabasco • 4 cucchiaini di formaggio grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: **1/** Pulisci e trita i funghi. Lava le verdure e tagliale grossolanamente, spella i pomodori e riducili a dadini. **2/** Metti tutto in

una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. **3/** Sfuma con il vino bianco, aggiungi l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. **4/** Cuoci i fusilli al dente in acqua bollente salata, e condiscili con il ragù di verdure e il formaggio.

KCAL 450

FARFALLE PORRI E ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di farfalle • 4 porri • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 12 cucchiaini di yogurt di soia • 1 bustina di zafferano • sale • pepe nero

Preparazione: **1/** Pulisci i porri e tagliali a strisciole. In una padella antiaderente rosola i porri con l'olio a fiamma bassissima. **2/** Aggiungi lo yogurt di soia e fai cuocere per 5 minuti. Colora la salsa con la bustina di zafferano. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, e condiscila con la salsa. Aggiusta di sale, spolvera con il pepe e servi.

KCAL 390

SPAGHETTI AL PROFUMO DI MARE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di spaghetti • 400 g di filetti di merluzzo (o sogliola) surgelati • 800 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • cipolla • prezzemolo • capperi • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 4 cucchiaini di vino bianco • sale • peperoncino

Preparazione: **1/** In una padella antiaderente cuoci l'aglio, la cipolla e il prezzemolo tritati con il vino. **2/** Aggiungi i filetti di pesce, i pomodori e i capperi. Cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, aggiungi l'olio, il peperoncino, il sugo di pesce e servi.

KCAL 445

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

PRIMI PIATTI FURBI

LA PASTA CHE NON INGRASSA