



## PASTA INTEGRALE PER UN PRIMO SAVORITO, SALUTARE E LIGHT

### PASTA INTEGRALE AL PESTO DI TREVISANA

*Ingredienti per 4 persone*

320 g di pennette integrali

3 cespi di trevisana

10 nocciole

un rametto di maggiorana

1 cucchiaio di parmigiano

grattugiato

mezzo bicchiere d'olio

extra vergine d'oliva

sale, pepe

Tagliate i cespi di trevisana in due parti per il lungo e lavateli. Sistemateli in una teglia, condite con sale, pepe e un filo d'olio, coprite con carta d'alluminio e fate cuocere in forno già caldo a 180° per 10 minuti; sfornate e

### LE VIRTÙ DI UN COLORE FORTE

Barbabietole, crauti rossi e melagrana sono alimenti ipocalorici ma ricchissimi di proprietà. Antitumorali, antiradicali liberi, proteggono contro le malattie cardiovascolari e sono utili alle difese immunitarie.

Contengono sali minerali (sodio, calcio, potassio, ferro e fosforo) e vitamine (A, C e del gruppo B).

■ Come coltivarli, le origini ecc nel bellissimo volume illustrato *I frutti della terra* di Guiraud e Nouvion (Ed. Gallucci, 22 euro).

lasciate raffreddare. Raccogliete nel bicchiere del frullatore la trevisana a pezzetti, le nocciole, i pomodori, le foglie di maggiorana, l'olio e un pizzico di sale; frullate, poi unite il parmigiano e frullate ancora fino a ottenere una crema.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e condite subito con il pesto, se necessario aggiungendo poca acqua di cottura della pasta. Mescolate bene e servite subito.

### CHIPS DI BARBABIETOLE E PATATE

*Ingredienti per 4 persone*

2 barbabietole crude

2 patate rosse

olio per friggere

origano secco

sale

Pelate le barbabietole e lavate le patate con la buccia.

Con una mandolina o con un coltello ben affilato, affettate le verdure a rondelle molto fini e sistematele su fogli di carta assorbente: devono essere ben asciutte.

Scaldate abbondante olio in una padella con i bordi alti e tuffatevi prima le barbabietole poi le patate, finché diventano dorate. Scolatele su carta assorbente e servitele subito, spolverandole di sale e origano.