

SHOPPING

METTI NEL PIATTO L'ENERGIA DEI LEGUMI



Piselli, fagioli, ceci e fave: fonte preziosa di proteine

Dalla dispensa



FACILE
Bastano 5 minuti e 600 ml di acqua per ottenere una crema di ceci, lenticchie rosse e fagioli borlotti calda, gustosa e speziata.
➔ Vellutata di legumi e curcuma, Molino Rossetto, € 1,99 (80 g).



Ricca di proteine e fibre

BIOLOGICA
Una pasta a base di farina di fagioli originari dell'India, ben digeribile e ricca di proprietà nutritive. Cuoce in 7/8 minuti.
➔ Fusilli 100% fagioli verdi mung, Felicia, € 3,49 (250 g).



Un primo rapido e diverso

DAL BANCO FRIGO
Biologici e senza glutine, gnocchetti freschi di patate e farina di lenticchie dalla consistenza gradevole. Per un gusto diverso.
➔ Gnocchetti alle lenticchie, Fior di Loto, € 4,69 (250 g).



Equilibrio, gusto e benessere

PRATICO
Un mix di legumi, tra cui il fagiolo di soia tipico della tradizione giapponese, pronto al consumo. Puoi usarlo come condimento della pasta fredda o unirlo a un'insalatona.
➔ Edamame, ceci e fagioli rossi, Saclà, € 3,90 (290 g).

TRE IDEE APRI E GUSTA

Una vellutata di fagioli dalla nota piccante solo da scaldare, ma anche una crema spalmabile a base di ceci e sesamo o una ricca insalata con tonno, cereali e un mix di legumi. Scegli ciò che vuoi!

- ➔ 1. Crema con cannellini, pomodori e peperoncino, Zerbinati, € 2,98 (620 g).
- ➔ 2. Hummus di ceci & erbe, Noa, € 1,99 (175 g).
- ➔ 3. Tonno con 5 cereali, legumi e mais, Viva la Mamma - Beretta, € 2,99 (220 g).

