



LE VERDURE
NELLA FORMA MIGLIORE,
DA CONDIRE
COME PREFERISCI



Tempo:
10"

Difficoltà:
facile

Gli spaghetti *100% vegetali*

Hai già sentito parlare degli spaghetti di verdura? Sono 100% di verdura, ma in una comoda e appetitosa versione spaghetizzata, come questi spaghetti di zucchini. Perfetti per chi desidera un'alimentazione orientata al benessere, sono una gustosa risorsa per vegetariani, celiaci, intolleranti. In più ci aiutano ad abituare i bambini al gusto della verdura, rendendola invitante agli occhi e al palato. Basta condirli nel modo preferito e il gioco è fatto. Molto semplice, anche perché sono pronti in pochi minuti. Non per niente li hanno inventati due mamme imprenditrici: Laura e Alessandra Damiani. Responsabili dell'azienda Orsini & Damiani, le sorelle Damiani hanno creato gli Spaghetti Mangiatutto di zucchini, ma anche di carote, broccoli, daikon o zucca, in confezioni da 250 grammi per due persone. Cerca gli spaghetti di verdura originali Orsini & Damiani nei più importanti supermercati.

100% zucchini italiane:
antinfiammatorie,
contengono potassio
e vitamina C. Origine:
Marche, Abruzzo, Sicilia.



Spaghetti di zucchini con feta, pomodorini e olive

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 250 g di spaghetti di zucchini Mangiatutto
• 100 g di feta • 10 pomodorini • 1 cucchiaio
di olive nere denocciolate • olio extravergine
di oliva • sale e pepe • basilico

Sciacqua gli spaghetti di zucchini. Cuocili nel microonde a 750 W per un minuto e mezzo o due. Oppure al vapore per 3/4 minuti. Mettili in una ciotola e aggiungi feta a dadini, pomodorini a spicchi e olive nere. Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe a piacere. Decora con foglie di basilico.



Dal 1968, coltiviamo valori.