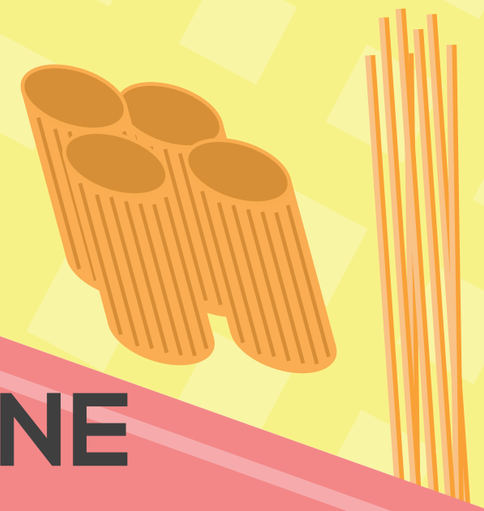
CREA IL TUO PRIMO PIATTO SANO

1 SCEGLI UNA FONTE DI CARBOIDRATI

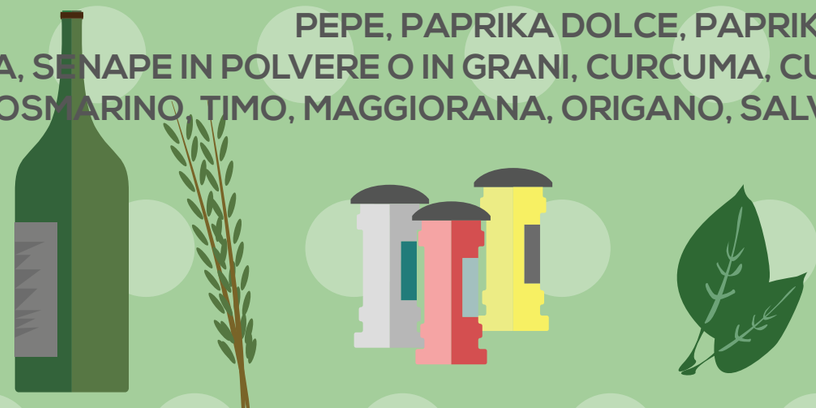
PASTA INTEGRALE, PASTA DI GRANO SARACENO, PASTA SENZA GLUTINE, RISO INTEGRALE, RISO ROSSO, RISO NERO, FARRO, ORZO, AVENA, QUINOA, GRANO SARACENO, BULGUR, COUS COUS, AMARANTO, MIGLIO, SORGO



2 ABBINA UNA VERDURA DI STAGIONE SALTATA*

ASPARAGI, BROCCOLI, ZUCCHINE, PEPERONI, MELANZANE, POMDORI, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORE, CAVOLINI DI BRUXELLES, CAVOLO CAPPUCCIO, CAVOLO VERZA, CICORIA, CIME DI RAPA, CRESCIONE, FINOCCHI, INDIVIE, LATTUGHE, PORRI, RAPE, RUCOLA, SEDANO, VALERIANELLA, CIPOLLE, ERBA CIPOLLINA, RADICCHI, RAVANELLI, SPINACI, BARBABIETOLE, BIETOLE, BORRAGGINE, DAIKON, MALVA, ORTICA, TARASSACO, ERBETTE

*si può saltare la verdura in padella antiaderente con olio extravergine di oliva,capperi, olive, cipolla, scalogno, pomodori secchi etc

3 INFINE CONDISCI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PEPE, PAPRIKA DOLCE, PAPRIKA AFFUMICATA, SENAPE IN POLVERE O IN GRANI, CURCUMA, CURRY, BASILICO, ROSMARINO, TIMO, MAGGIORANA, ORIGANO, SALVIA, MENTA