

Ricette vegane equilibrate

Pasta «funghi e spinaci»



Valori nutrizionali per una

Energia	582 kcal
Proteine	23 g
Grassi	23 g
Carboidrati	60 g



Ricette vegane equilibrate

Pasta «funghi e spinaci»

4 Persone

Ingredienti

200 g Pasta integrale (a.e penne)
100 g Pasta ai ceci
2 C Olio vegetale (oliva o colza)
1 Cipolla finemente tritata
1 Spicchi d'aglio finemente tritati
400 g Funghi, tagliati in quattro
400 g Spinaci freschi
100 g Ceci cotti
100 ml Brodo vegetale
Sale e pepe

Garnitura

4 C Sale e pepe



Preparazione

1. Cuocere la pasta come da imballaggio
2. In una padella soffriggere aglio e cipolla per 2 min.
3. Aggiungere i funghi e far soffriggere tutto insieme.
4. Sfumare con il brodo e lasciare cuocere per un paio di minuti.
5. Aggiungere gli spinaci e far rosolare.
6. Una volta scomposti gli spinaci aggiungere i ceci e condire con sale e pepe.
7. Versare la pasta cotta nel tutto e aggiungere la garnitura. Far amalgamare bene il tutto.