

Una ricetta della salute

Penne con radicchio e ricotta: un piatto da 500 kcal caratterizzato da una estrema semplicità ma, nello stesso tempo, molto gustoso. Diventa un pasto equilibrato aggiungendo una insalata verde (condita con poco olio) e un frutto. Ricetta per 4 persone:

Ingredienti: 320 gr di penne, ½ cespo di radicchio rosso, 30 gr di cipolla, un pizzico di cannella in polvere (se gradita), 100 gr di ricotta vaccina fresca, 20 gr di pomodori secchi, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: far rosolare nell'olio la cipolla; unire il radicchio mondato e cuocere lentamente per circa 5 minuti. In una terrina sciogliere la ricotta con la cannella, aggiungere un po' dell'acqua della pasta e lavorarla finché diventa una crema. Quando le penne sono cotte, scolarle e saltarle con il radicchio e un po' di pepe. Disporre sul fondo dei piatti la "crema di ricotta" adagiarvi sopra le penne e servire spolverando con i pomodori secchi tritati fini.

Valore nutrizionale per porzione: proteine gr 12; grassi gr. 9 (di cui saturi gr 2,5) carboidrati gr 67; kcal 380; colesterolo mg 14.

(Preparazione dei pomodori secchi: scegliere i pomodorini di Pachino stendendoli su un foglio di carta da forno e condendoli con sale e olio; quindi fare essiccare in forno ad una temperatura di 85 °C.).