



FRIENDS

PASTA DI LEGUMI

Ricordiamoci di fornire anche i carboidrati!

*Con PATATE a cubetti
o mescolando altra PASTA di cereali*

VERDURE DA ABBINARE

Possiamo dare croccantezza
con VERDURE CRUDE
(come ad esempio una dadolata sottile di finocchi)

Qualsiasi verdura cotta (o sottoforma di crema)
come ASPARAGI, ZUCCHINE o CARCIOFI,
andrà benissimo!

O se la serviamo calda un sugo al pomodoro è perfetto!

FREDDA E CREMOSA

Ho scelto di servirla fredda
con un tocco cremosità e di gran gusto :
un AVOCADO schiacciato,
condito con sale, pepe, cumino, coriandolo
con un limone che ne esalta il sapore



www.semplicementealex.com
[@semplicementealex3](https://www.instagram.com/semplicementealex3)
semplicementealex3@gmail.com