

Valori nutrizionali	
Proteine	19,6 g
Lipidi	12,1 g
Carboidrati	63,8 g
Fibra totale	12,3 g
Energia	442 Kcal

### **Pasta integrale con carciofi, pomodorini e basilico**

---

Ingredienti per 1 persona

Pasta integrale  
70 g

Carciofi  
150 g

Pomodorini  
100 g

Olio EVO  
10 g

Cipolla di Tropea  
20 g

Basilico  
q.b.

Sale  
q.b.

Parmigiano  
20 g

---

### **Procedimento**

Pulire e tagliare il carciofo a spicchi. Tagliare i pomodorini a cubetti. Far scaldare l'olio in padella e rosolare leggermente la cipolla tritata, unire i pomodori e i carciofi, aggiustare di sale e lasciar cuocere per 15 minuti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolare al dente. Saltare la pasta nel suo condimento, cospargere di parmigiano e guarnire con foglioline di basilico.