



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto a Cena.**

✔ Piatto Vegano



Pasta al pomodoro e basilico

Il piatto più classico della dieta mediterranea fornisce un ottimo stimolo al metabolismo e alla funzionalità epatica.

Il basilico ha anche proprietà sedative.

Ricetta:

Ingredienti: 60-90 gr di pasta, pomodori freschi, cipolla, olio EVO, basilico.

Preparazione: fate appassire la cipolla nell'olio EVO, poi aggiungete i pomodori freschi a pezzi e lasciateli cuocere nell'olio in modo che rilascino la loro sostanza nutritiva più importante: il licopene, antiossidante e antitumorale. Aggiungete la pasta cotta al dente e mantecate qualche secondo. Solo alla fine aggiungete qualche foglia di basilico fresco spezzettato a mano per evitare di ossidarla con il metallo del coltello.

Abbinato con:



Melanzane grigliate

Ricca di sali minerali e di fibre.

Ha un azione ipocolesterolemizzante, lassativa e stimolante l'attività della tiroide.