

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

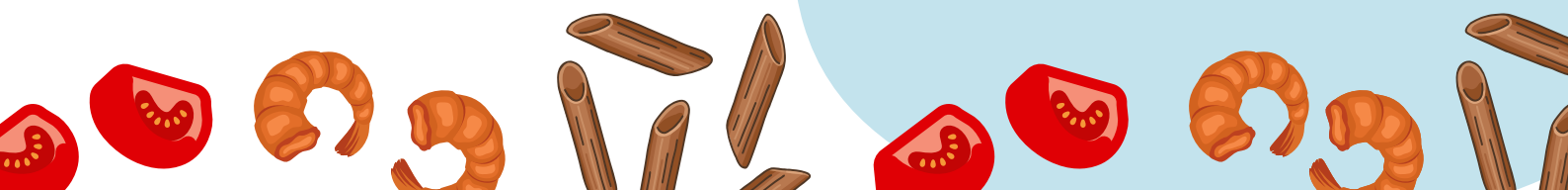
”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Porta l'estate ed il mare nella tua nutrizione

Penne fredde integrali al pomodoro crudo e gamberi



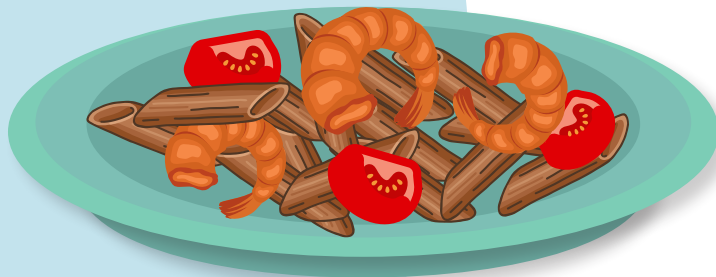
Difficoltà: facile



Durata: 20 minuti



Cottura 10 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g pasta integrale

80 g pomodori

60 g di gamberi

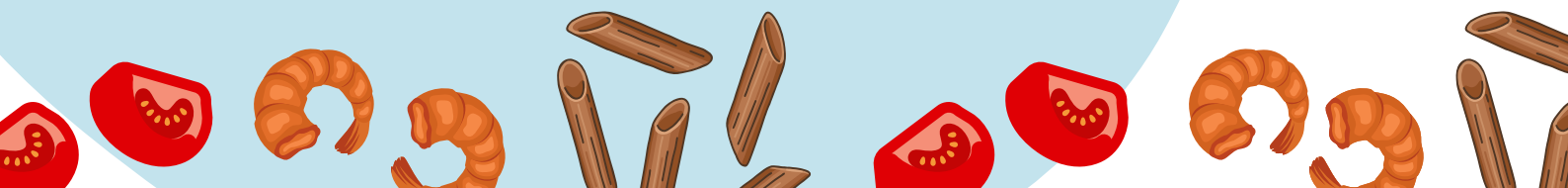
Basilico q.b

10/20 g di Olio extravergine di oliva

Sale q.b

Preparazione

1. Tagliare a dadini i pomodori maturi ed aggiungere il basilico ed un filo di olio di oliva. A piacere se volete aggiungete anche un pizzico di prezzemolo.
2. Lasciare macerare per circa 10-15 minuti.
3. Preriscaldare bene una padella, versare e gamberi puliti e tagliati e scottarli per circa 1 minuto fino a quando il liquido in padella si sarà asciugato.
4. Lessare le penne, scolarle e passarle velocemente sotto l'acqua corrente fredda, condirle poi con tutti gli ingredienti.





www.womencare.it

Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito  /GSKItalia

© 2019-2022 GlaxoSmithKline S.p.A. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura 7, Verona - società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GSK plc

Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235 - cap.soc. interamente versato Euro 65.250.000.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-OGM-220001 19 luglio 2022

