



RAMO di
MANDORLO[®]

AZIENDA AGRICOLA

FUSILLI

100% FARINA DI FAVE

RICCHI DI PROTEINE · RICCHI DI FIBRE

BIO

FUSILLI BIO

100% FARINA DI FAVE BIO

ATTENZIONE: non può essere assunta da chi è affetto da favismo.

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g.

Energia	1448 Kj
	342 Kcal
Grassi	2,8 gr.
di cui Grassi Saturi	0,57 gr.
Carboidrati totali	50,01 gr.
di cui Zuccheri	4,6 gr.
Fibre	7,25 gr.
Proteine	25,6 gr.
Sale	0,01 gr.

Paese di coltivazione dei legumi: **ITALIA**

Paese di molitura: **ITALIA**

Da consumarsi: Vedi confezione a lato

Azienda Agricola Ramo di Mandorlo S.r.l.
Via dell'Industria, 1
67100 Bazzano di L'AQUILA

Prodotto e confezionato nello stabilimento
63857 Contrada San Ruffino n.28
Amandola (FM) - Italy

NUMERO VERDE 800 22 13 35
INFO@RAMODIMANDORLO.COM
WWW.RAMODIMANDORLO.COM

I LEGUMI PRONTI
IN SOLI **5 MINUTI**



MODALITÀ DI COTTURA

Cuocere in abbondante acqua bollente per almeno **5/6 minuti** a fuoco moderato. Evitare di mescolare durante i primi minuti di cottura.

DOSE CONSIGLIATA PER PERSONA 65Gr

SPECIALITÀ ALIMENTARE BIOLOGICA A BASE DI FARINA DI FAVE



Organismo di controllo
autorizzato dal MIPAAF
IT-BIO-004
AGRICOLTURA ITALIA
OPERATORE CONTROLLATO
N.46014

Conservare in luogo fresco ed asciutto lontano da sorgenti di luce e fonti di calore

INGREDIENTI:

Farina di fave*, **acqua**. ***Biologico**

Legumi da coltivazioni biologiche • Macinatura a crudo
Farina macinata a pietra • Acqua di montagna per l'impasto
Trafilatura al bronzo a bassa pressione
Essiccazione lenta a bassa temperatura

Adatto per **DIABETICI** • **VEGANI** • **CELIACI**
• **KOSHER** • **HALAL**

FUSILLI DI FAVE CON CICORIA E CALAMARI

La pasta di fave apporta una notevole quantità di Ferro, una buona concentrazione di fosforo ed è ricca di vitamina B1, B2, PP, vitamina K e folati.

INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

Fusilli di fave 130 gr (dose consigliata per una persona circa 60-65 gr)

Calamari 300 gr — Cicoria 200 gr

Aglione 1 spicchio — Basilico 10 foglie

Sale q.b. — Olio extravergine d'oliva 20 gr. (2 cucchiari)

PREPARAZIONE:

- Pulire i calamari e sciacquarli sotto l'acqua corrente; affettarli finemente, ripassarli ancora sotto l'acqua corrente e metterli a scolare in un colino.
- Mettere in una padella antiaderente uno spicchio d'aglio con due cucchiari d'olio, unire i calamari e cuocere per circa 15-20 minuti fino a che risulteranno ben teneri, aggiustare poi di sale e pepe.
- Mettere in un mixer da cucina 200 gr di cicoria precedentemente cotta e ripassata in padella, un pizzico di sale e frullare versando l'olio a filo finché si otterrà una salsa abbastanza morbida.
- Porta a ebollizione l'acqua in una pentola, (circa 1 lt per ogni 100 g di pasta), quando bolle aggiungi il sale e butta la pasta di legumi, scolala 1 minuto prima della fine, deve essere al dente.
- Butta la pasta nella padella con i calamari, farla saltare per un minuto.
- Togliere dal fuoco, condire la pasta con il pesto di cicoria, servire nei piatti aggiungendo qualche fogliolina di basilico.

PASTA AI LEGUMI

Le materie prime utilizzate, provenienti da coltivazioni biologiche, sono naturalmente prive di glutine. L'intera lavorazione viene realizzata in uno stabilimento dedicato alla produzione di alimenti senza glutine.

CONSIGLI PER LA COTTURA Seguite il tempo di cottura indicato sulla confezione, cuociono in circa 4-5 minuti. Durante la cottura, potrebbe formarsi della schiuma sulla superficie dell'acqua: potete toglierla con un cucchiaino. Mescolate normalmente.

CONDIMENTI La Pasta ai legumi Ramo di Mandorlo conserva il sapore delicato del legume di partenza, per questo è sconsigliato scegliere sughi troppo saporiti, ragù o salse troppo cariche a base di formaggio. Essendo molto proteica, è meglio non eccedere nell'abbinamento di altre proteine, anche se la pasta di ceci è molto apprezzata con il pesce (gamberetti, sughi allo scoglio).

DOSI Per un adulto, la dose giusta è di circa 60-65 gr.

ABBINAMENTI VERDURE E PESCE

Cicoria e Cozze; Broccoli e Gamberetti; Cime di Rapa e Alici; Cavolfiore, fave e coda di rospo; Carciofi e Sardine; Zucchine e Gamberetti; Broccolo romano, porri brasati e prezzemolo; Pesto al basilico; Pesto al Radicchio; Cavolo rosso, carote e lime ; Asparagi e prosciutto crudo.

IL NUTRIZIONISTA DICE: Le Paste Ramo di Mandorlo sono leggere e deliziose. Per un pasto veloce e sano condisci con Olio extra vergine di oliva, sale e Pepe Nero.

