



GLUTEN FREE

RAMO di
MANDORLO[®]

AZIENDA AGRICOLA

PENNE

100% FARINA DI CECI

RICCHI DI PROTEINE · RICCHI DI FIBRE

BIO

PENNE BIO

100% FARINA DI CECI

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 gr.

Energia	1457 Kj	345 Kcal
Grassi	3,1 gr.	
di cui Grassi Saturi	1,6 gr.	
Carboidrati totali	53,8 gr.	
di cui Zuccheri	1,8 gr.	
Fibre	11,1 gr.	
Proteine	20,0 gr.	
Sale	0,06 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 CECI



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 ceci*, 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**

PENNE DI CECI CON ZUCCHINE E GAMBERETTI

Le Penne di Ceci, puoi mangiarle anche crude, mantengono tutto il sapore originale e delizioso dei ceci. Sono ricche di proteine di origine vegetale, di fibre e senza glutine.

INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

Penne di Ceci 130 gr (dose consigliata per una persona circa 60-65 gr)

Zucchine 100 gr — Scalogno 1

Vino bianco secco 15 ml circa — Gamberetti (già sgucciati) 100 gr

Sale q.b. — Panna fresca liquida 1 cucchiaino

Curry q.b. (in polvere circa 1 cucchiaino) — Olio extravergine d'oliva 20 gr. (2 cucchiaini)

PREPARAZIONE:

- Pulisci lo scalogno, tritalo finemente, versalo in una padella con 1 cucchiaino di olio e fallo appassire.
- Aggiungi le zucchine, tagliate a julienne, e falle cuocere per 10-15 minuti.
- Aggiungi un cucchiaino di curry in polvere, bagna con un po' di vino bianco e fallo evaporare.
- Sciacqua i gamberetti, puliscili e mettili in una padella calda con 1 cucchiaino di olio EVO, falli saltare per un paio di minuti.
- Aggiungi le zucchine e versa un cucchiaino di panna vegetale, fai cuocere per 10 minuti, spegni quando la salsa si è addensata.
- 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.

Falla saltare in padella insieme alla salsa, aggiungi un cucchiaino di acqua di cottura, se necessario, e impiatta.

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.

