



Serafina  Cardaci
Biologa Nutrizionista

Farfalle broccoli e sgombro



Ingredienti e procedimento

- *Broccolo*
- *Farfalle integrali*
- *Sgombro*
- *Spezie a piacere e olio EVO*

Tagliare, pulire e lavare il broccolo, saltare in padella per qualche minuto con spezie a piacere, es. curry, aggiungere lo sgombro. A cottura quasi ultimata della pasta, risottare la pasta con il condimento. Servire con un filo di olio Evo a crudo

Info e appuntamenti

***Novi Ligure - 3473750087
Alessandria - 3341106495***

