

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU' CURIOSI



## I FAGIOLINI

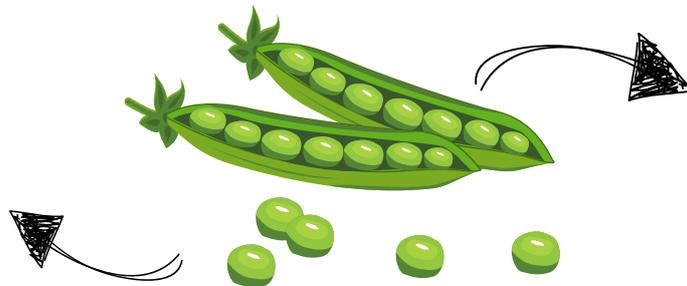


### STORIA E CURIOSITA'

Chiamati anche cornetti o tegoline, il loro nome comune "fagiolini" deriva dal fatto che sono i baccelli immaturi del fagiolo. Si distinguono tuttavia dai fagioli adulti perché si consumano interi con baccello e semini insieme, inoltre sono, anche a livello nutrizionale, più simili alle verdure rispetto ai legumi.

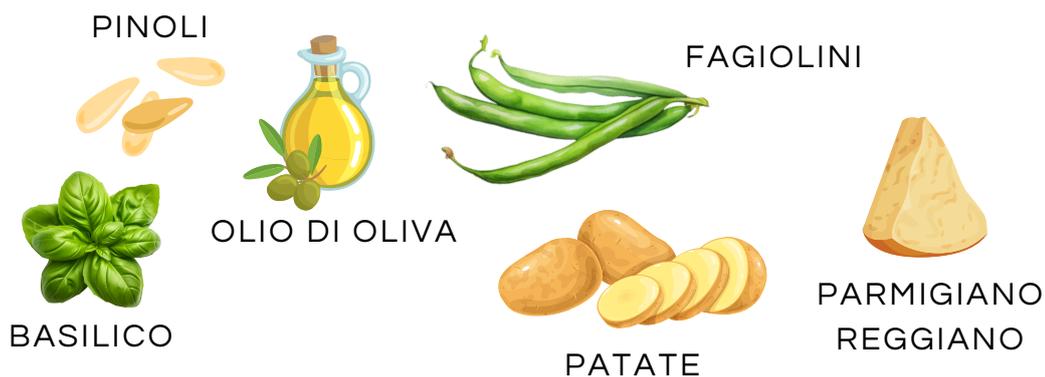
### COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?

Sono molto ricchi di **FOLATI**, che aiutano la riproduzione delle cellule, di **VITAMINA C** e **POTASSIO**, che conferisce loro proprietà diuretiche.



La **FIBRA** contenuta in una porzione di fagiolini è in grado di soddisfare il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato

### A NOI PIACE CUCINARLI COSI':



### PESTO FREDDO DI FAGIOLINI