

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'  
CURIOSI



## LA PASTA INTEGRALE



### STORIA E CURIOSITA'

E' un alimento di origine vegetale ricavato dalla miscelazione di acqua e semola integrale di grano duro.

La parola "integrale" indica che la semola utilizzata non è soggetta al processo di raffinazione che si esegue per ottenere la farina bianca.

#### **Fate attenzione quando la comprate al supermercato!**

Se nella lista degli ingredienti trovate scritto "crusca" o "cruschello" lasciate perdere, inoltre controllate nei valori nutrizionali che ci sia almeno un 8% di fibre su 100g di prodotto.

### COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

Ha una buona percentuale di **potassio, zinco e ferro** grazie ai quali aiuta il buon funzionamento del fegato.



È ricca di **fibra** e aiuta la regolarità intestinale, inoltre mantiene i livelli di zuccheri costanti nel sangue.

### A NOI PIACE CUCINARLA COSI':



Pasta integrale



Salsa al pomodoro