



**a tavola**  
la ricetta

# RIGATINI DI RISO al pesto light

## Ingredienti per 1 persona:

70 g di rigatini di riso,  
7 foglie di basilico fresco,  
1 cucchiaino di ricotta  
magra vaccina fresca,  
20 g di fagiolini, 2 cucchiai  
di olio extravergine  
d'oliva, sale iposodico

• Fate cuocere la pasta e i fagiolini in mezzo litro di acqua salata con un pizzico di sale

iposodico. Nel frattempo mettete in una padella antiaderente le foglie di basilico tritate finemente, l'olio, la ricotta, amalgamate e fate scaldare al minimo, sempre mescolando. Scolate la pasta e i fagiolini, versateli nella padella con il sugo di basilico, amalgamate e servite decorando con altro basilico.

Settanta grammi di pasta ben condita con un apporto di sole 76 calorie. È una delle proposte del "Ricettario Dietetico" firmato dal Centro Benessere **Relilax** dell'Hotel Miramonti, a Montegrotto Terme ([www.relilax.com](http://www.relilax.com)). Un manuale del mangiar sano senza rinunciare al piacere dello stare a tavola

di Maria Grazia Borriello foto Stefano Scatà