

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Stanco dei soliti piatti freddi? Non è mai troppo caldo per scoprirne di nuovi

Bulgur al curry con ceci e zucchine



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura 20-30 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g zucchine verdi
 60 g di bulgur
 40 g di cipollotto
 30 g di ceci cotti
 10/20 g di Olio extravergine di oliva
 Curry in polvere q.b
 Scorza di limone q.b
 Menta in foglie q.b
 Sale q.b

Preparazione

1. Mettere a bollire l'acqua ed aggiungere un pizzico di sale.
2. Riporre il bulgur in una boule di vetro e versarvi sopra l'acqua coprendolo, mettere un coperchio e lasciare riposare fino a che tutta l'acqua non verrà

completamente assorbita (20-30 minuti).

3. Nel frattempo mondare le zucchine ed i cipollotti, tagliando le prime a cubetti e tritando i cipollotti.
4. In una padella antiaderente versare un filo d'olio extravergine d'oliva e il trito di cipollotti. Farli rosolare per qualche minuto e poi versare le zucchine, lasciando cuocere finché non saranno cotte.
5. A questo punto aggiungere i ceci già cotti, il curry e fare insaporire il tutto ancora qualche minuto prima di spegnere.
6. Versare le zucchine ed i ceci al curry nella ciotola con il bulgur ed amalgamare bene il tutto.
7. Servire l'insalata di bulgur con la scorza di limone e le foglioline di menta.





www.womencare.it

Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito  /GSKItalia

© 2019-2022 GlaxoSmithKline S.p.A. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura 7, Verona - società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GSK plc

Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235 - cap.soc. interamente versato Euro 65.250.000.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-OGM-220001 19 luglio 2022

