

# CORRIERE DELLA SERA

stampa | chiudi

LA RICETTA DELLA SALUTE

## Pasta e fagioli

*Le proteine raggiungono valori paragonabili a quelli ottenibili mangiando carne, ma senza colesterolo e grassi*

**MILANO** - Fagioli, insieme a ceci, lenticchie, piselli, hanno a lungo rappresentato la "carne dei poveri". Le loro proteine, abbinate a quelle fornite dai cereali, in un rapporto di 2 a 1, (particolarmente importante per chi evita, o riduce, le proteine di origine animale) raggiungono infatti valori paragonabili a quelli ottenibili mangiando carne, ma senza colesterolo e quasi senza grassi. Un etto di fagioli secchi fornisce 24 grammi di proteine, 2 di grassi e 50 di carboidrati e circa 300 kcal. Da segnalare anche l'alto contenuto di fibra che comprende le sostanze pectiche dall'azione ipocolesterolemizzante. A questo si aggiunge un buon contenuto di potassio, calcio, magnesio, zinco e ferro la cui disponibilità può essere aumentata mangiando, nello stesso pasto, una buona fonte di vitamina C come gli agrumi. Nei fagioli freschi i valori sopra riportati sono pari a circa la metà, uno "svantaggio" compensato dalla porzione di consumo che è maggiore.

La ricetta della salute: pasta e fagioli - [GUARDA](#)

I fagioli secchi possono essere sostituiti con quelli freschi o surgelati e con quelli in scatola. In questo caso, conviene sciacquarli prima dell'uso e ricordare che 100 grammi di prodotto scolato equivalgono a circa 30 grammi di fagioli secchi.

a cura di Carla Favaro

nutrizionista

stampa | chiudi