



## Dopo la pedalata: pasta di farro con pesto ai broccoli (+ proteine)

Dopo un'intensa sessione di allenamento, il vostro corpo ha bisogno di nuove energie, senza però compromettere la digestione. Questa pasta con pesto ai broccoli è leggera, ricca di sostanze nutritive e perfetta per ricaricare le batterie. Con una porzione extra di proteine a vostra scelta favorite inoltre la rigenerazione.

### Quantità:

Ricetta per 3-4 porzioni

### Ingredienti:

- > 250 g di broccoli
- > 2 cucchiari di semi di zucca
- > 1 spicchio d'aglio (tritato grossolanamente)
- > 1 mazzetto di basilico o prezzemolo
- > ½ avocado
- > 1 dl di olio d'oliva
- > Un po' di succo di limone
- > Sale e pepe q. b.
- > 400 g di pasta al farro a scelta

### Preparazione:

1. Lessare i broccoli: cuocere in acqua salata per circa 8-10 minuti finché non diventano morbidi.
2. Frullare il pesto: mettere nel frullatore i broccoli con semi di zucca, aglio, basilico, avocado, olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe e frullare.
3. Preparare la pasta: cuocere la pasta al farro seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
4. Impiattare: unire la pasta al pesto ai broccoli. È possibile aggiungere un'ulteriore fonte proteica come ceci, tofu o pollo.