



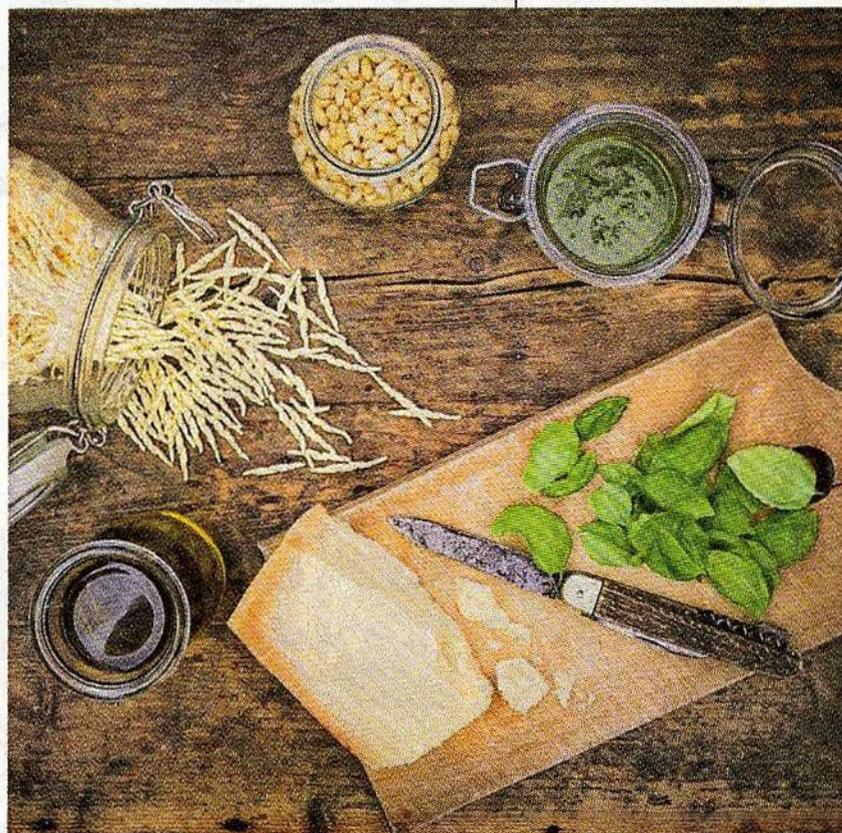
**Cucina italiana**  
di NICOLA SORRENTINO

# Che buono il pesto fatto con lo yogurt



Nutrizionista  
Direttore della Iulm  
Food Academy

*Tagliare le calorie riducendo il formaggio a dosi omeopatiche  
E insaporendo con capperi ed erba cipollina  
uniti all'ovvio basilico a volontà  
Per una porzione di pasta che fa piatto unico. Garantendo  
vitamine, fibre e calcio*



## TROFIE LIGURI SUPERLIGHT

CIRCA 405 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di trofie
- 4 mazzetti di basilico
- 2 yogurt magri
- pochi capperi
- 4 cucchiaini di pecorino
- 10 g di pinoli
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe.

### ESECUZIONE



1 Frullate nel mixer, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, il basilico, i capperi, l'aglio, il formaggio, i pinoli, l'erba cipollina, lo yogurt e il sale.



2 Con questa salsa condite le trofie cotte al dente. E se la salsa risulta troppo densa, aggiungete un cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta.



3 Infine, spolverate con il pepe.

## RICETTA TRADIZIONALE

640 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di trofie
- 8 mazzetti di basilico
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiai di pecorino
- 2 cucchiai di parmigiano
- 40 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe