

---

# Pasta Integrale con Broccoli e Mandorle Tostate

*Pasta integrale amica della glicemia condita con broccoli ricchi di fibre, mandorle salutari per il cuore e aglio aromatico per un'energia duratura senza picchi.*

Preparazione: 5 min

Cottura: 15 min

Totale: 20 min

Porzioni: 2

GL 42.2 / GI 32

## Ingredienti

---

**Heart-healthy monounsaturated fats** olio d'oliva extra vergine

**May improve insulin sensitivity** peperoncino rosso, privato dei semi e affettato

**Supports healthy glucose metabolism** spicchi d'aglio, affettati sottilmente

**Low GI ~42, high in fiber** spaghetti integrali

**Non-starchy vegetable, very low GI** broccoli a stelo sottile, tagliati a pezzi

**From 1 lemon, adds brightness** scorza di limone

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** mandorle affettate, tostate

**Adds protein, use vegetarian alternative if preferred** scaglie di parmigiano

---

# Istruzioni

---

## Step 1

Riempi una pentola grande d'acqua, aggiungi un generoso pizzico di sale e porta a ebollizione vigorosa a fuoco alto.

## Step 2

Mentre l'acqua si riscalda, versa l'olio d'oliva in una padella grande e riscalda a fuoco medio-basso. Aggiungi l'aglio affettato e il peperoncino, mescolando occasionalmente finché l'aglio non diventa dorato e profumato, circa 3-4 minuti. Togli la padella dal fuoco e metti da parte.

## Step 3

Una volta che l'acqua raggiunge l'ebollizione completa, aggiungi gli spaghetti integrali e mescola per evitare che si attacchino. Cuoci secondo le indicazioni sulla confezione, tipicamente 9-11 minuti per una consistenza al dente.

## Step 4

Quattro minuti prima che la pasta finisca di cuocere, aggiungi i pezzi di broccoli direttamente nell'acqua di cottura della pasta. Questo permette a entrambi di finire di cuocere simultaneamente mentre il broccoli mantiene il suo colore vibrante e una leggera croccantezza.

## Step 5

Quando la pasta e il broccoli sono cotti, metti da parte mezza tazza dell'acqua di cottura amidacea, poi scola tutto accuratamente in uno scolapasta.

## Step 6

Trasferisci immediatamente la pasta e il broccoli scoli nella padella con l'olio d'aglio. Aggiungi la scorza di limone e le mandorle tostate, poi mescola tutto vigorosamente, aggiungendo spruzzi di acqua di cottura della pasta riservata se necessario per creare un leggero rivestimento. Condisci con sale marino e pepe nero macinato fresco a piacere.

## Step 7

Dividi la pasta tra due ciotole di servizio calde. Copri generosamente ogni porzione con scaglie di parmigiano e servi immediatamente mentre è calda.

[logifoodcoach.com/recipes/pasta-integrale-con-broccoli-e-mandorle-tostate](https://logifoodcoach.com/recipes/pasta-integrale-con-broccoli-e-mandorle-tostate)

## Step 8

Per il miglior controllo della glicemia, mangia prima i pezzi di broccoli, seguiti dalla pasta. Questo approccio con le verdure per prime aiuta a creare una barriera di fibre che rallenta l'assorbimento del glucosio.