

LE RICETTE
DI

Barbie



DAL 1912
ANTICA PASTA DI GRAGNANO
NAPOLI - ITALY



INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



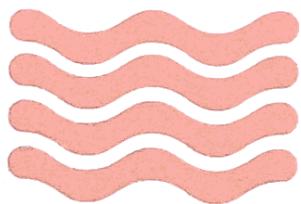
Sale q.b.



Basilico q.b.



1 uovo



250 g di carne di manzo macinata



380 g di Pennette Rigate Di Martino



1 spicchio d'aglio



4 cucchiaini di olio evo



800 g di passata di pomodoro



50 g di mollica di pane



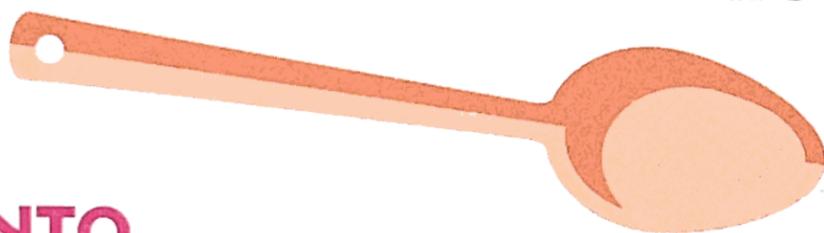
30 g di parmigiano grattugiato

Buon Appetito!

PENNETTE RIGATE CON POLPETTINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g di Pennette Rigate Di Martino
800 g di passata di pomodoro
1 spicchio d'aglio
250 g di carne di manzo macinata
1 uovo
50 g di mollica di pane
4 cucchiai di olio evo
30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
Basilico q.b.
Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
FORMA DELLE
SFIZIOSE POLPETTINE!**

PROCEDIMENTO

In una ciotola aggiungere la carne macinata, l'uovo, un cucchiaino di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e la mollica di pane bagnata e strizzata. Lavorare con le mani per ottenere un impasto omogeneo. Formare delle palline piccole ed uniformi e metterle da parte. In una padella far rosolare leggermente l'aglio nell'olio ed eliminarlo. Versare il pomodoro e lasciar cuocere per 15 minuti a fiamma vivace. Aggiungere poi le polpettine e lasciar cuocere a fiamma bassa per altri 15 minuti, aggiungendo le foglie di basilico.

Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata e scolarla mescolandola al condimento. Servire con il parmigiano grattugiato e altro basilico.

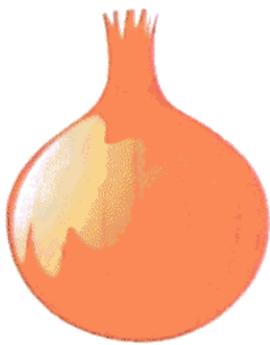


VALORI NUTRIZIONALI

Questo piatto è energetico e gustoso, con un buon apporto di carboidrati e proteine, utili per la crescita. La carne di manzo contiene vitamine, sali minerali e ferro, utili per rinforzare il sistema immunitario e aumentare la resistenza alla stanchezza. L'uovo contiene un'alta quantità di fosforo, oltre che di vitamine del gruppo B, tra cui la vitamina B12, molto importante nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine. La passata di pomodoro è ricca di vitamine, soprattutto la Vit A, che è utile per la vista e la Vit E, che protegge la pelle. Il Parmigiano Reggiano, infine, ha un buon apporto di proteine nobili e calcio, validi per rafforzare sia le ossa che la muscolatura.

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



1 cipolla



Sale q.b.



4 totanetti
piccoli



400 g di
piselli



350 g di
Stivalettini Di Martino



4 cucchiari
di olio evo



Basilico q.b.



2 cucchiari di
parmigiano grattugiato

Buon Appetito!

STIVALETTINI CON CREMA DI PISELLI E TOTANETTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di Stivalettini Di Martino

400 g di piselli

1 cipolla

4 totanetti piccoli

2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato

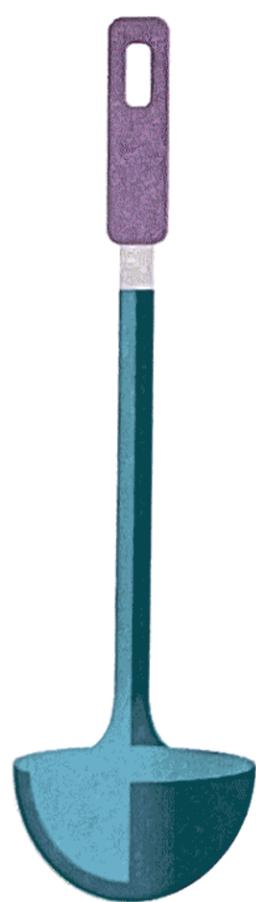
4 cucchiaini di olio evo

Basilico q.b.

Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
GUARNISCI IL TUO PIATTO DI PASTA
CON GLI ANELLI DI TOTANETTI!**



PROCEDIMENTO

In una padella versare l'olio e imbiondire leggermente la cipolla tagliata a cubetti. Versare i piselli e lasciar cuocere per 15 minuti a fiamma dolce, aggiungendo 2 bicchieri di acqua calda. Frullare i piselli al mixer, aggiungendo le foglie di basilico, un pizzico di sale e il formaggio e mettere da parte. Scottare i totanetti in padella, salarli leggermente e tagliarli ad anellini. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata e scolarla mescolandola alla crema di piselli. Impiattare e servire distribuendo gli anelli di pesce su ogni piatto. Terminare con un filo di olio a crudo.

**Barbie**

VALORI NUTRIZIONALI

Questo piatto colorato e salutare contiene diversi ingredienti importanti per l'organismo.

I totanetti sono ricchi di omega 3, necessari per lo sviluppo del sistema nervoso e utili a combattere il "colesterolo cattivo". I piselli forniscono vitamine, sali minerali e fibre. Hanno un indice glicemico basso, che si riduce ulteriormente grazie alla cottura lenta e all'abbinamento con la pasta al dente.

La cipolla, diuretica e ricca di antiossidanti, contribuisce a regolare la glicemia.

Il parmigiano, infine, apporta proteine e calcio, validi a favorire il rafforzamento di ossa e denti nei bambini.



INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



40 g di parmigiano
grattugiato



5 uova



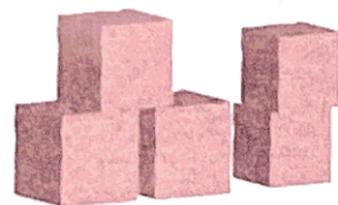
380 g di Spaghetti Di Martino



Sale q.b.



4 cucchiaini di
olio evo



250 g di prosciutto
cotto a cubetti



300 g di pomodorini
dei Monti Lattari

Buon Appetito!

FRITTATA DI SPAGHETTI AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g di Spaghetti Di Martino
250 g di prosciutto cotto a cubetti,
preferibilmente senza polifosfati
40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
4 cucchiaini di olio evo
300 g di pomodorini dei Monti Lattari
5 uova
Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
DAI FORMA ALLA FRITTATA DI PASTA
E GUARNISCI CON UN CUCCHIAIO
DI SALSA DI POMODORO!**

PROCEDIMENTO

Cuocere la pasta molto al dente in abbondante acqua salata, scolarla e metterla da parte. In una ciotola sbattere le uova, aggiungere il formaggio e il prosciutto e mescolare aggiungendo la pasta già cotta. Ungere leggermente d'olio un foglio di carta da forno e porlo sul fondo di una teglia. Versare la pasta condita e cuocere in forno preriscaldato a 180° finché non diventa dorato.

In una padella far rosolare leggermente l'aglio nell'olio ed eliminarlo. Versare il pomodoro e lasciar cuocere per 15 minuti a fiamma vivace, regolando di sale. Sforzare la frittata di pasta e tagliarla con un coppapasta. Decorare con un cucchiaino di pomodoro e servire.



VALORI NUTRIZIONALI

In questo piatto gli Spaghetti, dato il formato lungo, vengono digeriti lentamente e per questo hanno un indice glicemico più basso rispetto ad altri formati; indice che si riduce ulteriormente con la cottura al dente.

L'uovo apporta minerali ad azione antiossidante, oltre alla Vit B3 che migliora le funzioni del sistema nervoso. Il pomodoro è ricco di Vit E e contiene licopene, un potente antiossidante. Il prosciutto cotto, infine, fornisce vitamine e minerali come lo zinco, che aiuta la crescita e rende questo piatto ricco e nutriente, adatto a bambini ed adolescenti.



INGREDIENTI

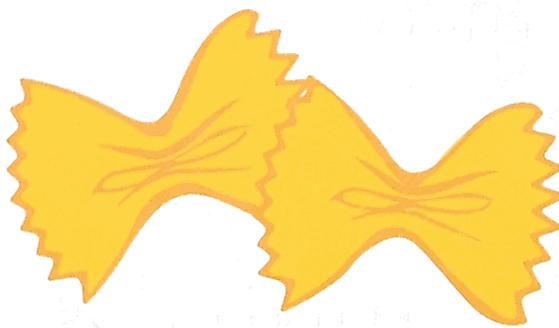
PER 4 PERSONE



4 cucchiaini di
olio evo



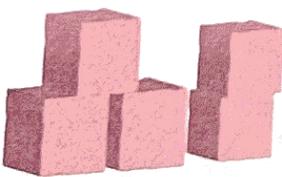
40 g di parmigiano
in scaglie



380 g di Farfalle
Di Martino



40 g di mais



250 g di prosciutto
cotto a cubetti



300 g di piselli



Basilico q.b.



2 cipollotti



Sale q.b.

Buon Appetito!

FARFALLE PRIMAVERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g di Farfalle Di Martino
40 g di Parmigiano Reggiano in scaglie
4 cucchiaini di olio evo
300 g di piselli
250 g di prosciutto cotto a cubetti,
preferibilmente senza polifosfati
2 cipollotti
40 g di mais
Basilico q.b.
Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
MESCOLA LA PASTA CON
TUTTI GLI INGREDIENTI
E GUARNISCILA CON
I CHICCHI DI MAIS DOLCE!**

PROCEDIMENTO

In una padella imbiondire leggermente la cipolla nell'olio. Aggiungere i piselli e lasciar cuocere a fiamma vivace per 15 minuti, aggiungendo un bicchiere colmo d'acqua calda. Regolare di sale e mettere da parte in una ciotola capiente. Quando i piselli saranno tiepidi, aggiungere i cubetti di prosciutto cotto, il mais e la pasta cotta al dente in abbondante acqua salata. Completare con olio, scaglie di parmigiano e mescolare bene. Servire subito decorando con una generosa manciata di foglie di basilico.

The Barbie logo is written in its signature cursive font. Above the 'i' in Barbie, there is a white chef's hat with a blue band. To the right of the 'ie', there are two yellow stars, one larger than the other, with blue motion lines around them.

VALORI NUTRIZIONALI

Questa ricetta estiva e colorata fornisce un pieno di energia e dà un buon apporto di vitamine e sali minerali utili a non disidratarsi nella stagione calda, e per questo è perfetto anche per una giornata in spiaggia. Il mais è particolarmente digeribile ed è ricco di fibre, per questo motivo è un alleato prezioso per stomaco ed intestino. I piselli, leggeri e digeribili, contengono vitamina C, vitamina E, zinco e polifenoli che contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie.

Il parmigiano, messo a scaglie sul piatto, apporta proteine e calcio necessari per rafforzare le ossa. Infine, il prosciutto ha buone quantità di sodio, potassio, ferro e fosforo e contiene una buona quantità di vitamine del gruppo B.



INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



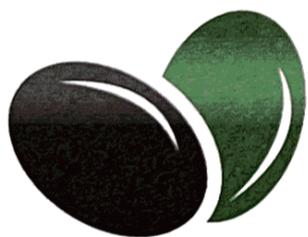
20 pomodorini
cilegini



350 g di tonno
al naturale



380 g di Orzo
Di Martino



15 olive nere e verdi
denocciolate



30 g di mais



Basilico q.b.



4 cucchiari di
olio evo



Sale q.b.

Buon Appetito!

ORZO ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g di Orzo Di Martino
20 pomodorini ciliegini
350 g di tonno al naturale
15 olive nere e verdi denocciolate
30 g di mais
4 cucchiaini di olio evo
Basilico q.b.
Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
MESCOLA LA PASTA CON TUTTI GLI
INGREDIENTI E DECORA OGNI PIATTO
CON MAIS E BASILICO!**

PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente mescolare insieme l'olio, il tonno, i pomodorini tagliati in quattro, le olive sminuzzate e il mais e mettere da parte. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente. Aggiungere la pasta nella ciotola e mescolare con gli altri ingredienti, regolando di sale. Lasciar intiepidire e impiattare decorando con qualche chicco di mais e delle foglie di basilico.



Barbie

VALORI NUTRIZIONALI

Questa ricetta contiene ingredienti ad alto valore nutrizionale. Il tonno ad esempio contiene grassi buoni che aiutano lo sviluppo del sistema nervoso, è ricco di vitamine idrosolubili e liposolubili e presenta un notevole quantitativo di proteine ad alto valore biologico.

Le olive di Gaeta, sia bianche che nere, hanno un basso indice glicemico e contengono acido oleico, un potente antiossidante con proprietà antinfiammatorie.

Il pomodoro è povero di zuccheri e ricco di sali minerali, vitamina C e potassio, oltre che di betacarotene, un altro antiossidante, fosforo, vitamina C e K e Licopene.



INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



1 cipolla piccola



Sale q.b.



3 uova

PASTA

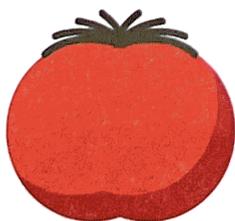
350 g di Alfabeto
Di Martino



40 g di parmigiano
in scaglie



1 patata
grande



2 pomodori



4 cucchiaini di
olio evo



1 crosta di
parmigiano

Buon Appetito!

ALFABETO CACIO E OVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di Alfabeto Di Martino
40 g di parmigiano grattugiato
1 crosta di parmigiano
4 cucchiaini di olio evo
2 pomodori
1 cipolla piccola
1 patata grande
3 uova
Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
SBATTI LE UOVA IN UNA CIOTOLA
CON IL PARMIGIANO!**

PROCEDIMENTO

In una pentola capiente tagliare la patata a cubetti, aggiungere il pomodoro e la cipolla interi e i pezzettini di crosta di parmigiano. Versare due litri d'acqua nella pentola e cuocere il brodo per 30 minuti. Eliminare la cipolla e il pomodoro e calare la pasta nel brodo bollente, cuocendola al dente e regolando di sale. A tre minuti dal termine della cottura della pasta calare in pentola le uova leggermente sbattute con il parmigiano grattugiato, e mescolare energicamente il brodo. Impiattare e servire aggiungendo un filo d'olio a crudo.

**Barbie**

VALORI NUTRIZIONALI

L'Alfabeto cacio e ova è un piatto ricco di nutrienti preziosi per l'alimentazione dei bambini, come ad esempio le vitamine ed i sali minerali della patata e del pomodoro, e quelli del tuorlo dell'uovo che contiene buone quantità di vitamina A, D ed E, ed è ricco di calcio, ferro e fosforo. La cipolla, inoltre, contiene l'acido ellagico che ha proprietà diuretiche ed antiossidanti e aiuta a regolare la glicemia.

L'altro ingrediente principe di questa ricetta è il parmigiano che è ricco di calcio, necessario all'organismo per mantenere in salute le ossa e i denti, soprattutto in fase di crescita.



INGREDIENTI

PER 4 PERSONE



1 cipolla



500 g di zucchine



4 cucchiari di
olio evo



380 g di Lumachine
Di Martino



50 g di Parmigiano
Reggiano



1/2 bicchiere
di latte scremato



Sale q.b.



400 g di carote



Basilico q.b.

Buon Appetito!

LUMACHINE CON ZUCCHINE, CAROTE E CREMA DI PARMIGIANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g di Lumachine Di Martino

500 g di zucchine

1 cipolla

400 g di carote

1/2 bicchiere di latte scremato

50 g di Parmigiano Reggiano

4 cucchiaini di olio evo

Basilico q.b.

Sale q.b.



**CUCINIAMO INSIEME:
CREA DEI CERCHI CONCENTRICI
CON I COPPAPASTA!**

PROCEDIMENTO

In una padella versare l'olio e imbiondire leggermente la cipolla tagliata a cubetti. Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti e lasciar cuocere per 15 minuti a fiamma vivace, aggiungendo un po' d'acqua calda. Frullare le zucchine al mixer, aggiungendo le foglie di basilico e un pizzico di sale e mettere da parte. Cuocere le carote tagliate a rondelle in acqua bollente leggermente salata. Frullare le carote nel mixer fino ad ottenere una crema e mettere da parte. Cuocere la pasta e scolarla molto al dente, conservando parte dell'acqua di cottura. Versare la pasta scolata in una padella e mantecarla con il formaggio grattugiato e qualche mestolo di acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza cremosa. Impiattare con dei coppapasta di diverse dimensioni creando dei cerchi concentrici: versare, in ogni piatto, prima la crema di zucchine e al centro la crema di carote. In ultimo aggiungere un mestolo di pasta al centro del piatto. Servire subito.

VALORI NUTRIZIONALI

Questa ricetta contiene pochi ingredienti, ma molto salutari e nutrienti. Le zucchine sono ricche di potassio, acido folico, vitamina E e vitamina C, oltre che di fibre che aiutano la digestione.

Le carote sono depurative, contengono beta-carotene e vitamina C, che hanno entrambi proprietà antiossidanti e fanno bene alla pelle e alla vista. Infine il parmigiano, oltre ad essere molto goloso per i bambini, aiuta a migliorare l'efficienza del nostro sistema immunitario poichè è ricco di vitamina B, di ferro e di zinco.



