

Alimento da scoprire: la **Pasta integrale**



CHI È?

La **PASTA INTEGRALE** è genuina e buona, proviene dal chicco completo del grano, ancora puro, non privato cioè della crusca e del germe.

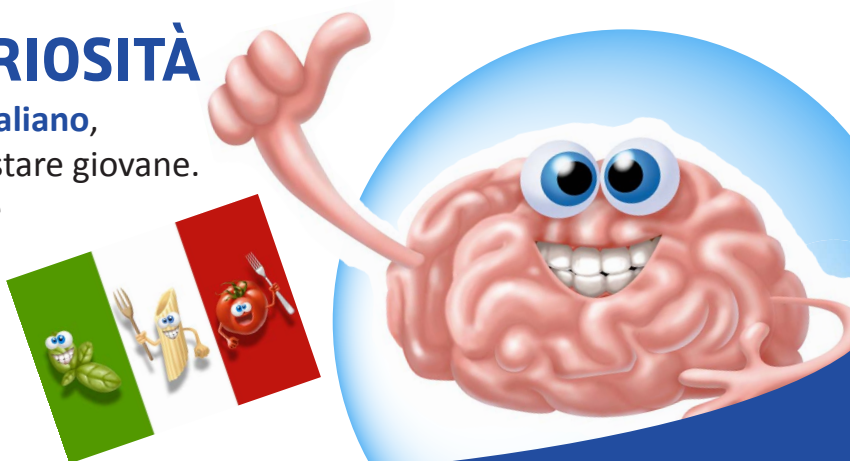
Questo garantisce alla pasta integrale delle proprietà molto nutrienti. Infatti è ricca di un maggior apporto di **fibra**, acidi grassi essenziali, sali minerali e vitamine.

La pasta integrale ha un ridotto apporto calorico perché oltre alla lieve diminuzione del contenuto di lipidi, le fibre presenti rallentano l'assorbimento dei carboidrati. Questa pasta, infatti, dona un miglior senso di sazietà rispetto la pasta bianca.

CURIOSITÀ

La **PASTA INTEGRALE**, **tipico prodotto italiano**, protegge il nostro **cervello** e lo aiuta a restare giovane.

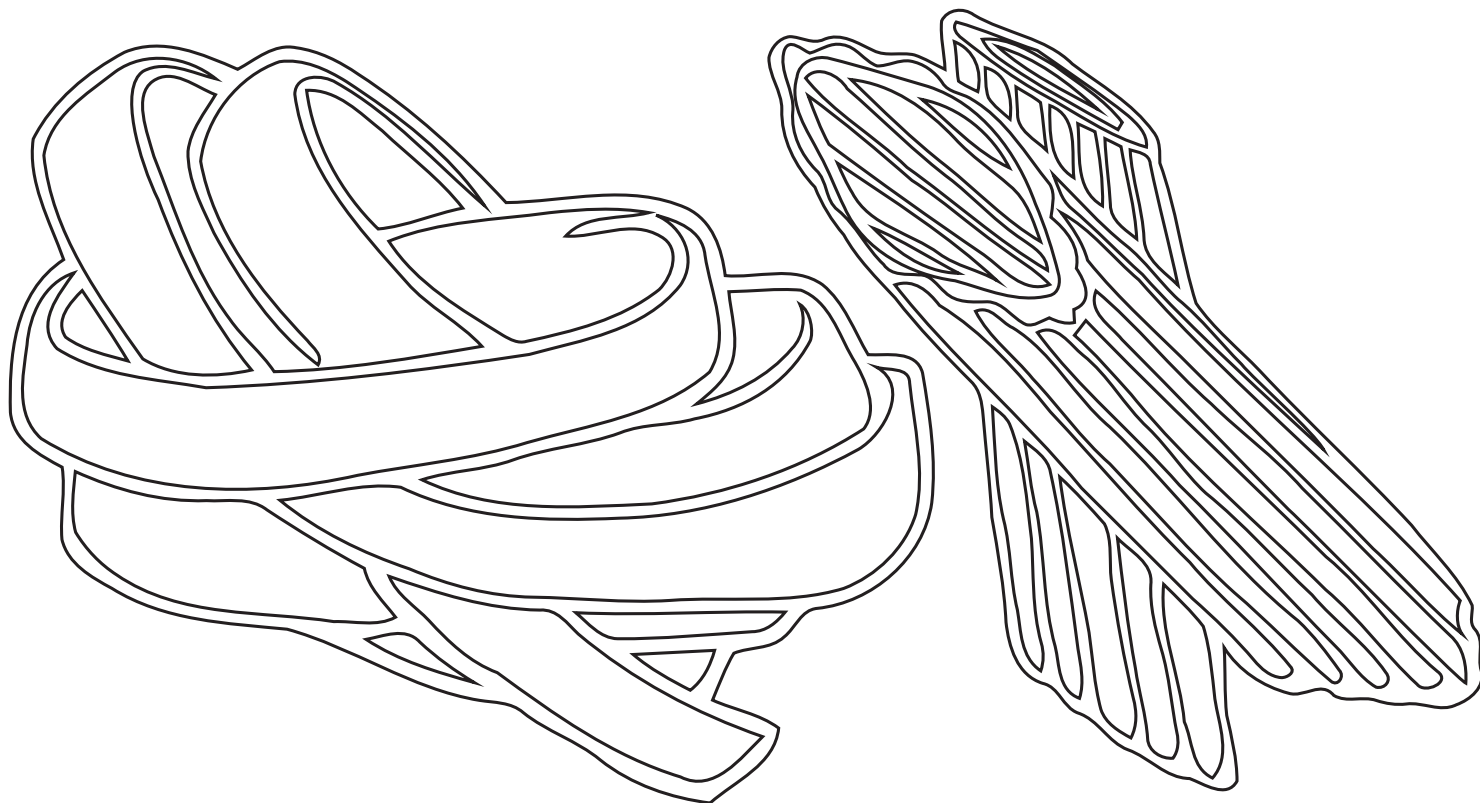
Questa e tante altre interessanti scoperte scientifico-alimentari sono state illustrate durante Expo Milano 2015.





COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora la tua **PASTA INTEGRALE**.



SPECCHIO REALE?

NO! ...manca un pezzo di **PASTA INTEGRALE!!!** Cerchia il pezzo mancante.

