

Olio extra vergine di oliva:  
ultime scoperte

Salute e promozione  
del consumo consapevole

ROMA - Mercoledì 16 marzo 2005 ore 10.30

Sala delle Colonne - Palazzo Marini



## ALIMENTARE: LA RICETTA MEDITERRANEA, QUELLA BUONA E' CON L'EXTRA VERGINE DI OLIVA

**Roma** – Piatto unico, fresco e digeribile, veloce e salutare di appena 400 chilocalorie (Kcal). Sono le pennette mediterranee all'olio extra vergine di oliva. Il classico pasto completo ricco di sapori che, però, non fa ingrassare perché ipocalorico.

La ricetta è del prof. **Pietro Antonio Migliaccio**, noto nutrizionista, che l'ha lanciata durante il convegno dedicato dal **Mipaf** e dall'**Unaprol** alle ultime scoperte salutistiche dell'olio extra vergine quale contributo alla settimana per la prevenzione e lotta ai tumori, organizzata dalla **Lilt**.

**Gli ingredienti:** 70 g di pennette, 50 g di pesce spada o di pesce azzurro; ovviamente un **cucchiaino di olio extra vergine di oliva**, 4 pomodori pachino; una zuccina piccola, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, prezzemolo, pepe e sale q.b..

**Preparazione:** mettere in una casseruola l'olio, l'aglio, i pomodori e la zuccina a rondelle. Cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere il pesce spada a dadini, poco sale ed il vino. Al termine mescolarvi la pasta al dente e far insaporire. Spolverare tutto con prezzemolo e poco pepe.