



Spaghetti integrali con spinaci, champignon e semi di papavero



Ingredienti **(per 1 porzione)**

80 g di spaghetti integrali Bio,Logico Despar

10 g di spinaci freschi

3 funghi champignon

1/4 di cipolla

mezzo cucchiaino di semi di papavero Despar Vital

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Mondo e lavo le verdure. Trito la cipolla e taglio a fette i funghi.
2. In una padella con l'olio metto a soffriggere leggermente la cipolla, aggiungo i funghi e lascio cuocere per pochi minuti con coperchio.
3. Faccio cuocere al dente la pasta in acqua bollente per il numero di minuti indicato sulla confezione.
4. In una ciotola capiente riunisco la pasta, i funghi, gli spinaci freschi e i semi di papavero. Mescolo bene e servo subito.