

## LEGÙ – NON È PASTA

### **Un po' di storia.**

La storia di [Legù](#) nasce nel 2015, insieme all'azienda che l'ha creata (la ITineri srl), da un'intuizione di Neri Monica, produttrice e titolare.

La filosofia di ITineri è semplice e precisa: IL CIBO PUÒ, E DEVE, ESSERE MIGLIORATO.

Può, e deve, essere più salutare, più gustoso e più semplice da preparare.

In modo creativo, ma assolutamente naturale al 100%.

Per farlo, abbiamo iniziato il nostro percorso proprio da uno dei pilastri della cucina italiana: il primo piatto.

E quello che bolle in pentola, adesso, è una vera e propria rivoluzione.

### **Tante proteine vegetali pronte in pochi minuti. Un secondo come primo piatto.**

Una porzione di *Legù* (pari a 60 grammi) contiene quasi la metà di carboidrati di una stessa porzione di pasta di grano duro e il doppio delle proteine. Per questo *Legù* è il primo ideale di chi è attento alla linea. Ma anche di chi vuole alimentarsi in modo più vario ed equilibrato. È, infatti, una fonte naturale di proteine vegetali perché è fatta soltanto con legumi combinati tra loro in proporzioni diverse, secondo ricette studiate, bilanciate e brevettate:

Legù - Non È Pasta

Legù 4Legumi

Legù Bio

### **I legumi più veloci da preparare.**

*Legù* è ricca di proteine vegetali, è anche il mix di legumi con tempi di cottura record. È pronta in soli 2/3 minuti! Questo vuol dire che ogni volta che vuoi inserire nella tua dieta delle proteine (vegetali) non dovrai più mettere a bagno i legumi e cuocerli per ore.

Basterà mettere a bollire un po' d'acqua, versare *Legù* e scolarla dopo pochi minuti. Si suggeriscono condimenti bianchi, verdure, pesti, pesce. Le ricette e tanti consigli e approfondimenti utili su [www.legu.it](http://www.legu.it) o all'interno della nostra pagina [Facebook](#)

### **Le altre caratteristiche.**

*Legù* è una specialità 100% italiana e un nuovo primo piatto. È totalmente naturale: senza additivi né coloranti, ricca di fibre e sali minerali e senza glutine. E' digeribile e leggerissima, perfetta quindi anche a cena.

*Legù* è curata fin nei più piccoli dettagli, trafilata al bronzo ed artigianale cioè prodotta ed essiccata a bassa temperatura, così da rispettare e non alterare i principi nutrizionali della materia prima.

[Legù, nelle sue 3 ricette \(Non È Pasta, 4Legumi, BIO\)](#), è disponibile in diversi formati (fusilli, paccheri, gigli, intrecci, rustici, lasagne e tagliatelle) anche per i più piccoli (chicche e sorrisi).

### **Le nuove proposte Legù: farina e snack.**

Il percorso di ITineri non si ferma ai "primi piatti" e desidera rendere il legume, pilastro della nostra Dieta Mediterranea, disponibile in più momenti della giornata.

Legù® Non è Pasta lancia:

- *Miscela di farine di legumi Legù*, solo legumi cotti a vapore macinati e bilanciati,

ricreano elasticità tipo glutine, offre la possibilità di realizzare dal dolce al salato: cialde, pizze, piade, crackers, torte soffici, crostate, biscotti, muffin.

- *Legù Snack*, triangoli 100% legumi, senza olio e non fritti, sia naturale che speziato. Anche le pause si fanno più leggere, ma con gusto.

### **Per chi è Legù?**

L'intera linea *Legù* è **adatta a tutti**.

È povera di carboidrati, quindi perfetta per le diete e per mantenersi in linea. È 100% naturale, quindi ideale anche per i bambini. È **perfetta per sportivi**, perché ricca di proteine; **celiaci**, perché è senza glutine; **vegani**, perché contiene solo proteine vegetali; **diabetici**, perché con pochissimi carboidrati e a basso indice glicemico.

Insomma, è un cibo davvero rivoluzionario che porta i legumi su tutte le tavole, in modo semplice, sano, veloce e gustoso!