

Proporzioni per la sostituzione di cereali in chicchi, farine e pasta

50gr di pasta = 50gr di riso = 50gr
di cous-cous = 50gr di farro = 50gr
di quinoa = 50gr di fettuccine
secche = 50gr di farina di polenta



L'importante è che i condimenti previsti dalla ricetta non vengano assolutamente modificati.