

Pasta di mais nocciole e agrumi

 **Tempo di preparazione: 20 minuti**

 **Tempo di cottura: 10 minuti**

 **Difficoltà: Facile**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 **Ingredienti per 4 persone**

 **Preparazione della ricetta**

 **Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti**

 **Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta**

 **Consigli nutrizionali**

 **Autori**

 **Leggi anche**

Ingredienti per 4 persone

- pasta di mais formato a piacere g 320
- nocciole g 30
- Grana Padano g 40
- limone n° 1
- arancia n° 2
- basilico q.b.
- olio extra vergine d'oliva g 20

Preparazione della ricetta

Pelare a vivo gli agrumi eliminando la parte bianca ottenendo gli spicchi. Lavare e asciugare il basilico, versarlo in un mixer con le nocciole, il Grana Padano e gli spicchi di arance e limone. Infine aggiungere l'olio e un po' di acqua tiepida. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Cuocere la pasta al dente e far saltare in padella con il condimento per qualche istante.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

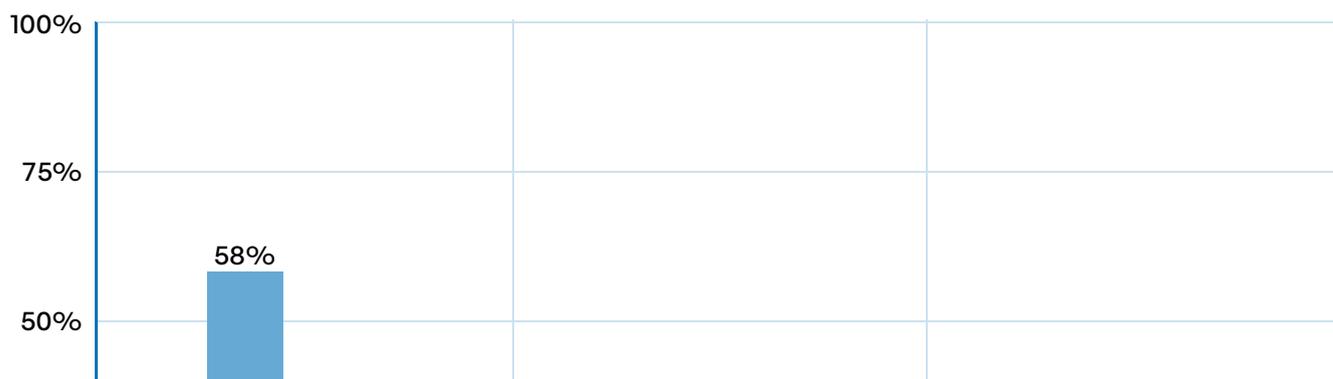
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

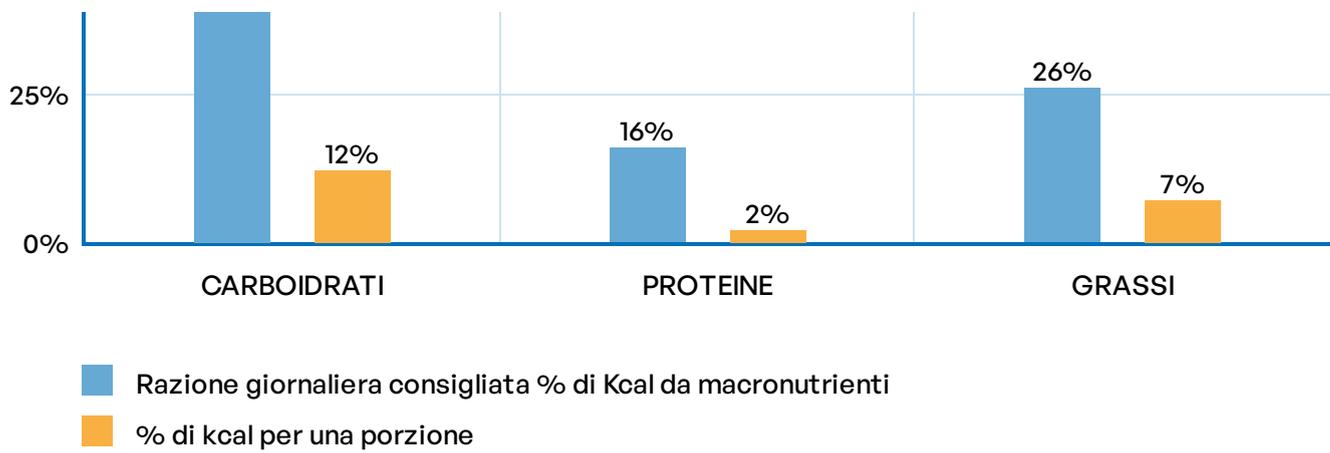
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1750		437	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	274	G	69	G
PROTEINE	47	G	12	G
GRASSI TOTALI	59	G	15	G
DI CUI SATURI	12	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	31	G	9	G
DI CUI POLINSATURI	8	G	2	G
FIBRE	17		4	
MACRONUTRIENTI				
COLESTEROLO	44	MG	11	MG

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in equilibrio tra loro tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.





Consigli nutrizionali

È un tipico primo piatto di pasta che apporta i carboidrati a lento rilascio della farina di mais. Il condimento ha un sapore intenso e fresco ed è molto digeribile oltre che ricco di grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva e delle nocciole. Oltre alle proteine del mais, la ricetta apporta anche proteine ad alto valore biologico date dal Grana Padano ed è un primo altamente digeribile e appropriato nella dieta latte-vegetariana. Questo primo piatto è ben equilibrato in macronutrienti e può essere seguito da un secondo di carne, pesce o uova, con contorno di abbondanti verdure. Gli altri pasti della giornata possono seguire le normali indicazioni della corretta ed equilibrata alimentazione. Questo primo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

FABBISOGNO ENERGETICO IN ETÀ PEDIATRICA PER OGNI CHILO DI PESO		
ETÀ	PESO (VALORE MEDIO)	KCAL/KG (VALORE MEDIO)
3 ANNI	16	85
DA 4 A 6 ANNI	21	73
DA 7 A 9 ANNI	30	61
DA 10 A 12 ANNI	42	55
DA 13 A 15	56	48

ANNI		
DA 16		
A 17	62	46
ANNI		

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia FORMIGATTI

Leggi anche

{article-slider}