

# Spaghetti piccanti con tonno e timo



Tempo di preparazione: 10 minuti



Tempo di cottura: 10 minuti



Difficoltà: Media

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 200 g di tonno in tranci (tagliato a pezzetti)
- 2 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
- 12 olive nere snocciolate e tritate
- 1 peperoncino privato dei semi e tritato finemente
- 1 cucchiaino di timo fresco tritato e qualche foglia per guarnire
- 2 zucchine di media grandezza (300 g)
- 100 ml di vino bianco secco
- sale q.b.
- pepe nero q.b. macinato al momento

## Preparazione della ricetta

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, per 8-10 minuti. Nel frattempo passate il tonno nella farina, scuotendolo per eliminare quella in eccesso. Scaldate l'olio in una padella capiente a fuoco medio, unite l'aglio, le olive, il peperoncino, e il timo e scaldateli per 2 minuti. Salate, pepate, aggiungete il tonno e le zucchine fate cuocere a fuoco medio per 4-5 minuti, o finchè il pesce sarà ben cotto.

Aggiungete il vino e fatelo evaporare per 1 minuto. Scolate la pasta al dente, unitela al tonno e mescolate bene. Guarnite il piatto con le foglie di timo e servite caldo.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

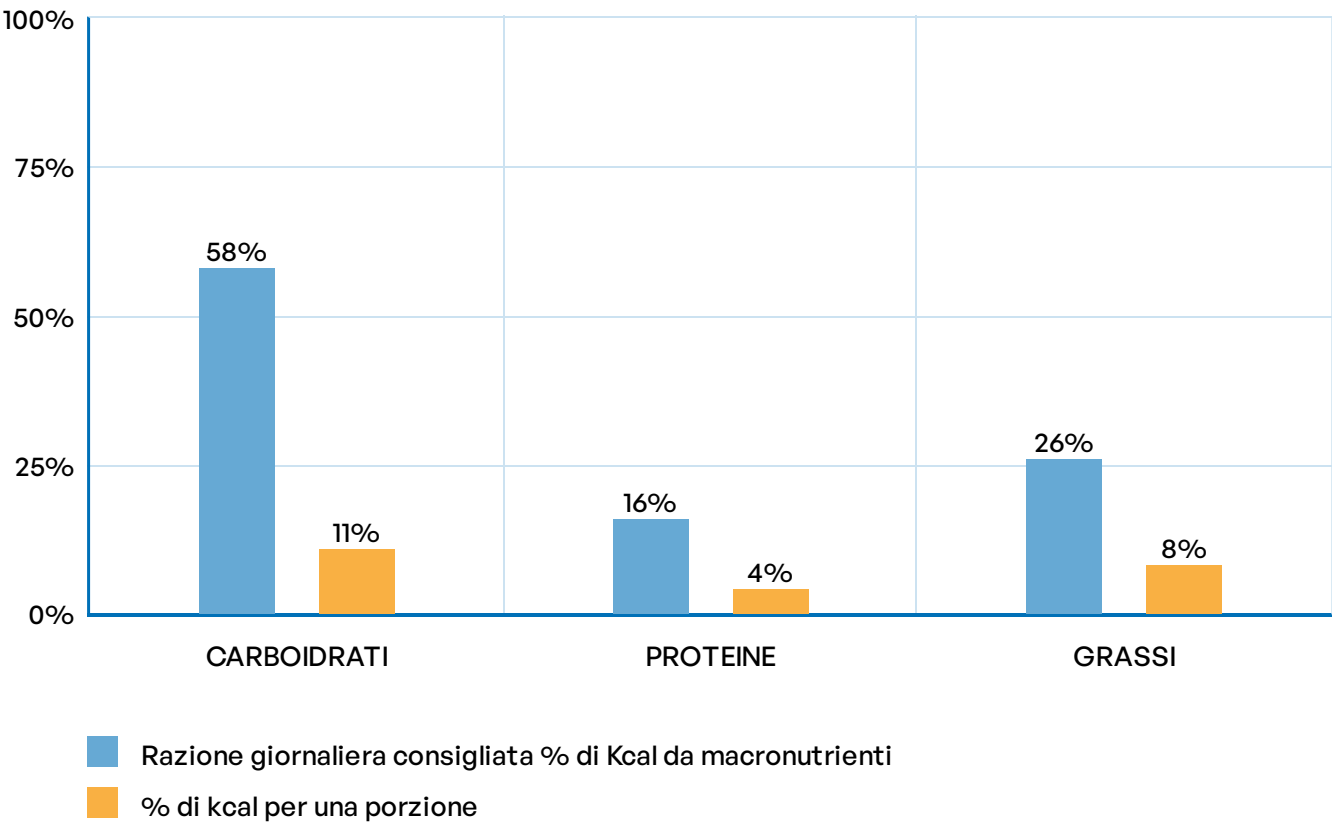
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2097		524	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	255	G	64	G
PROTEINE	85	G	21	G
GRASSI TOTALI	74	G	18	G
DI CUI SATURI	15	G	4	G
DI CUI MONOINATUR	42	G	10	G
DI CUI POLINSATUR	13	G	3	G
CALCIO	287		72	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	33	MG	8	MG
VITAMINA A	946	MCG	236	MCG
FIBRE	16	G	4	G
COLESTEROLO	140	MG	35	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 ragione 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Dato il suo apporto calorico e la varietà dei suoi alimenti, questo piatto di spaghetti può essere considerato anche un ottimo piatto unico, specie se seguito da un frutto di stagione o da una macedonia. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto apporta buone dosi di vitamina A, fibra, calcio e vitamina C, oltre che una buona quantità di acidi grassi omega 3, contenuti nel tonno. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico 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 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

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 - Dott.ssa Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini

## Leggi anche

{article-slider}