

Branzino con nocciole, riso venere, spinaci e basilico



Tempo di preparazione: 45 minuti



Tempo di cottura: 30 minuti



Difficoltà: Media

{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

- branzino filetti puliti 600 g
- riso venere 240 g
- spinaci 500 g
- basilico q.b.
- Grana Padano 40 g
- granella di nocciole 60 g
- olio extra vergine d'oliva 10 g
- il succo di 1 limone

Preparazione della ricetta

Sfilettare i branzini togliendo anche la pelle, cospargerli di granella di nocciole, cuocere su carta da forno per 10 minuti a 145°C. Lessare il riso nero, o cuocere al vapore. Lavare gli spinaci con poca acqua calda. Mettere nel mix e frullare: spinaci, olio, sale e basilico, fino ad

ottenere una salsa omogenea. Comporre il piatto di portata dove metterete il pesce, la salsa insaporita con abbondante succo di limone e il riso insaporito con il Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

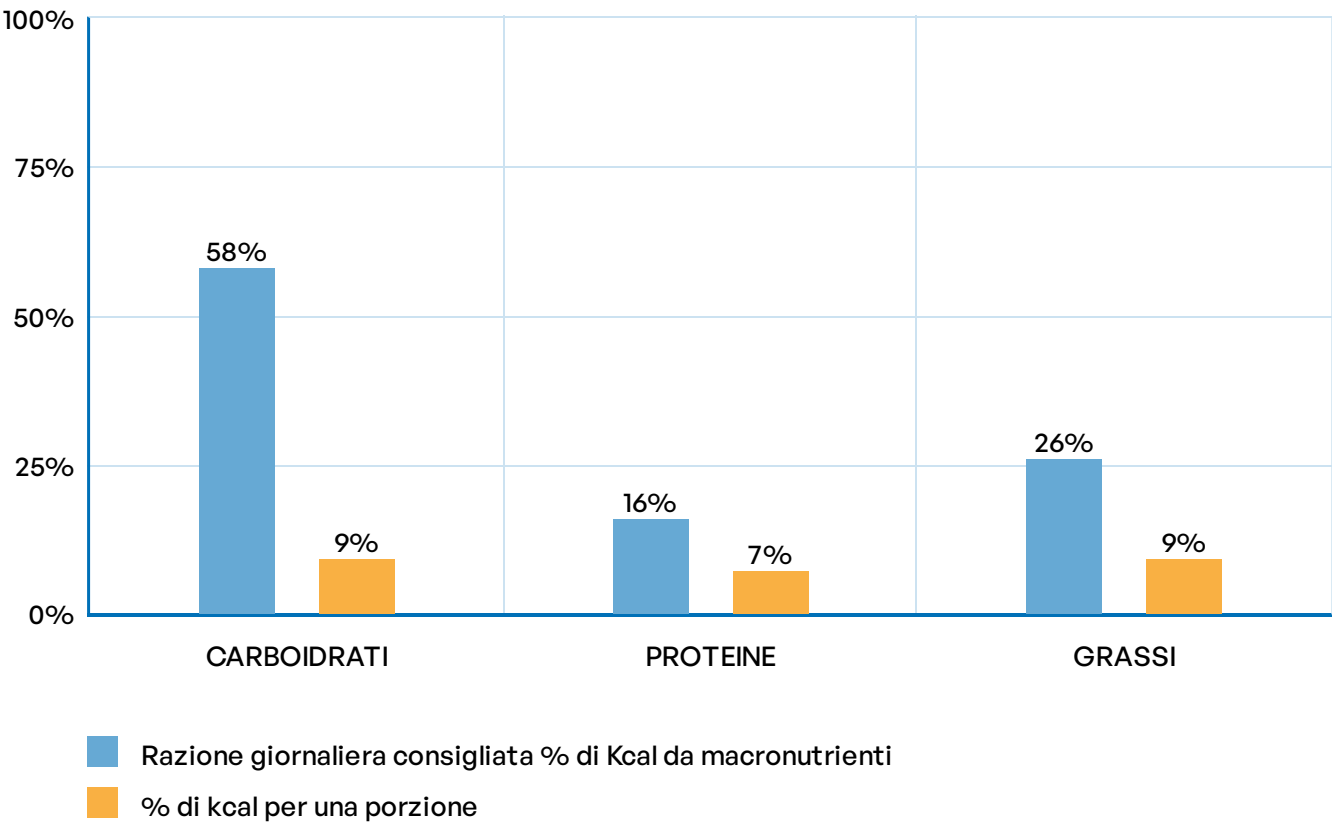
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2092		523	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	208	G	52	G
PROTEINE	155	G	39	G
GRASSI TOTALI	77	G	19	G
DI CUI SATURI	15	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	38	G	9	G
DI CUI POLINSATURI	11	G	3	G
CALCIO	1143		286	
MACRONUTRIENTI				
FERRO	45	MG	11	MG
ZINCO	30	MG	7	MG
SELENIO	230	MCG	57	MCG
VITAMINA B12	25	MCG	6	MCG
VITAMINA A	2626	MCG	656	MCG
FIBRE	19	G	5	G
COLESTEROLO	332	MG	83	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

Un piatto unico adatto per il pranzo perché nutriente e digeribile. Le proteine ad alto valore biologico del Branzino e del Grana Padano, si uniscono ai carboidrati del riso venere fornendo una buona dose di energia. La ricetta è ricca di grassi buoni (12 g) e copre circa un terzo del fabbisogno di calcio di un adulto. Il piatto è una buona fonte di fibra e fornisce grandi quantità di antiossidanti che coprono quasi del tutto il fabbisogno quotidiano: il 100% di vitamina A e selenio e il 66% di zinco. Rilevanti sono le quantità di ferro (66%) e B12 (250%), non dimenticate però di cospargere la salsa con il limone perché la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto negli spinaci. La ricetta, decisamente salutare, ha un buon equilibrio di macronutrienti, anche se eccede in grassi, per tanto è consigliabile che gli altri pasti della giornata siano poveri di lipidi. Questo piatto può essere inserito nella dieta latte-pesce-vegetariana e 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	16	85

ANNI		
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

Leggi anche

{article-slider}