

Ziti con carciofi e caprino



Tempo di preparazione: 15 minuti



Tempo di cottura: 25 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

- 240 g di ziti
- 4 carciofi
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di pinoli
- 200 g di caprino
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe q.b

Preparazione della ricetta

Scaldare in una padella antiaderente l'olio extravergine di oliva, unire l'aglio e fatelo saltare per un minuto. Toglietelo e aggiungete i carciofi che avrete precedentemente mondato e tagliato a fettine; fateli rosolare per tre minuti. Abbassate la fiamma, coprite e cuocete per altri quindici minuti, o finché i carciofi saranno teneri, se serve aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda. Unite il

prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Tostate i pinoli in una padellina antiaderente per circa tre minuti. Mescolate il caprino, i pinoli, un pizzico di sale e di pepe e metà del Grana Padano DOP grattugiato. Nel frattempo cuocete gli ziti in abbondante acqua bollente; conservate tre cucchiaini di acqua di cottura prima di scolarli. Unite gli ziti, e l'acqua conservata, alla salsa di caprino e mescolate bene. Aggiungete anche i carciofi con il loro fondo di cottura. Guarnite con il Grana Padano DOP rimasto che avrete tagliato a scaglette.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

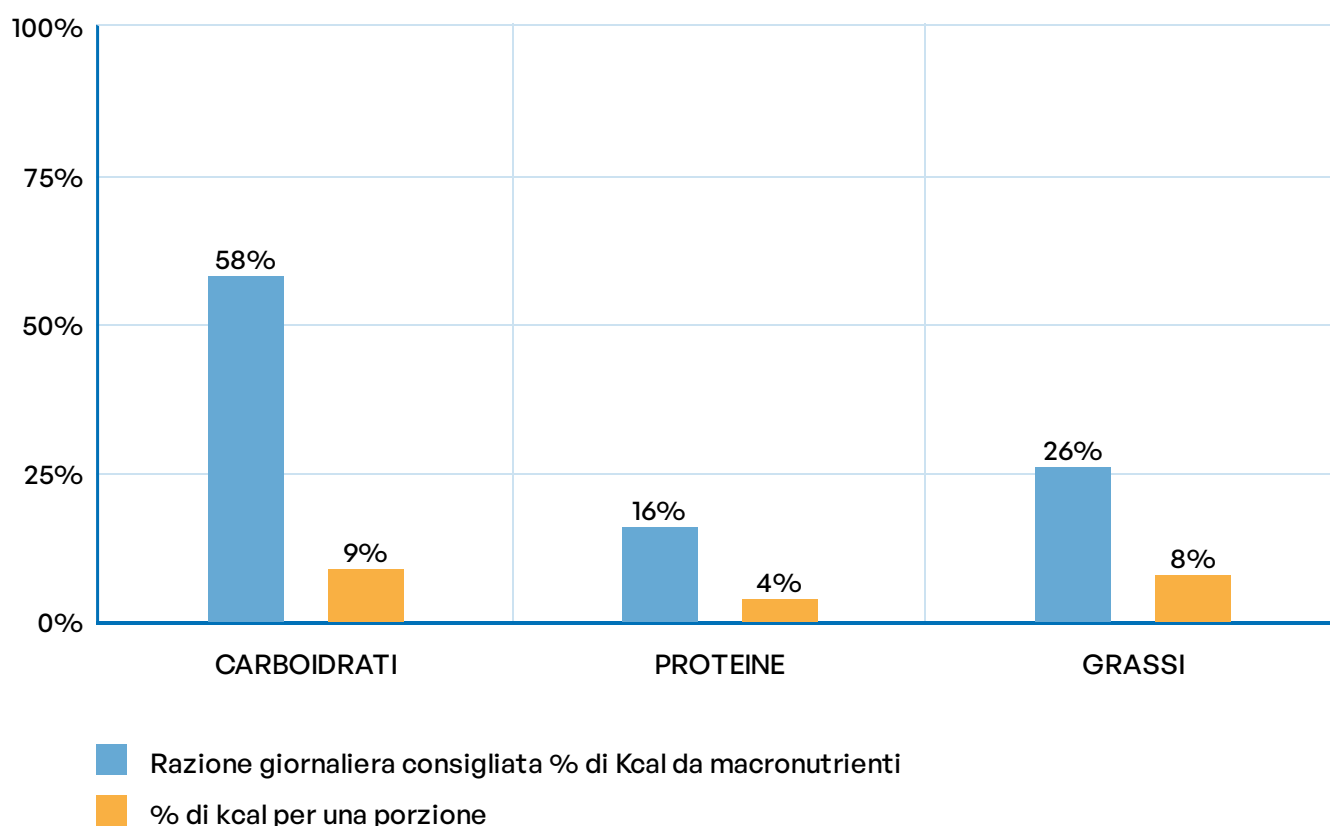
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1772		443	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	205	G	51	G
PROTEINE	83	G	21	G
GRASSI TOTALI	74	G	18	G
DI CUI SATURI	30	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	29	G	7	G
DI CUI POLINSATURI	9	G	2	G
CALCIO	1772		443	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	2933	MG	733	MG
POTASSIO	2864	MG	716	MG
ZINCO	20	MG	5	MG
VITAMINA A	599	MCG	150	MCG
VITAMINA C	77	MG	19	MG
VITAMINA E	8	MG	2	MG
ACIDO FOLICO	462	MCG	115	MCG
B-CAROTENE	1310	MCG	328	MCG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
VITAMINA B12	3	MCG	0,80	MCG
FIBRE	36	G	9	G
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 primo abbastanza equilibrato data la presenza dei 3 macronutrienti tra i quali si distinguono una buona quantità di proteine, e un condimento senza troppi grassi il 50% dei quali insaturi. È ricco di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A, E, C, apporta una grande quantità di calcio (oltre il 50% del fabbisogno giornaliero di un adulto) e solo 11 mg di colesterolo. È un primo piatto sostanzioso che richiede un secondo delicato e un frutto a fine pasto. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, 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 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino
Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

Leggi anche

