

# 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 farlo 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 cucchiari 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.

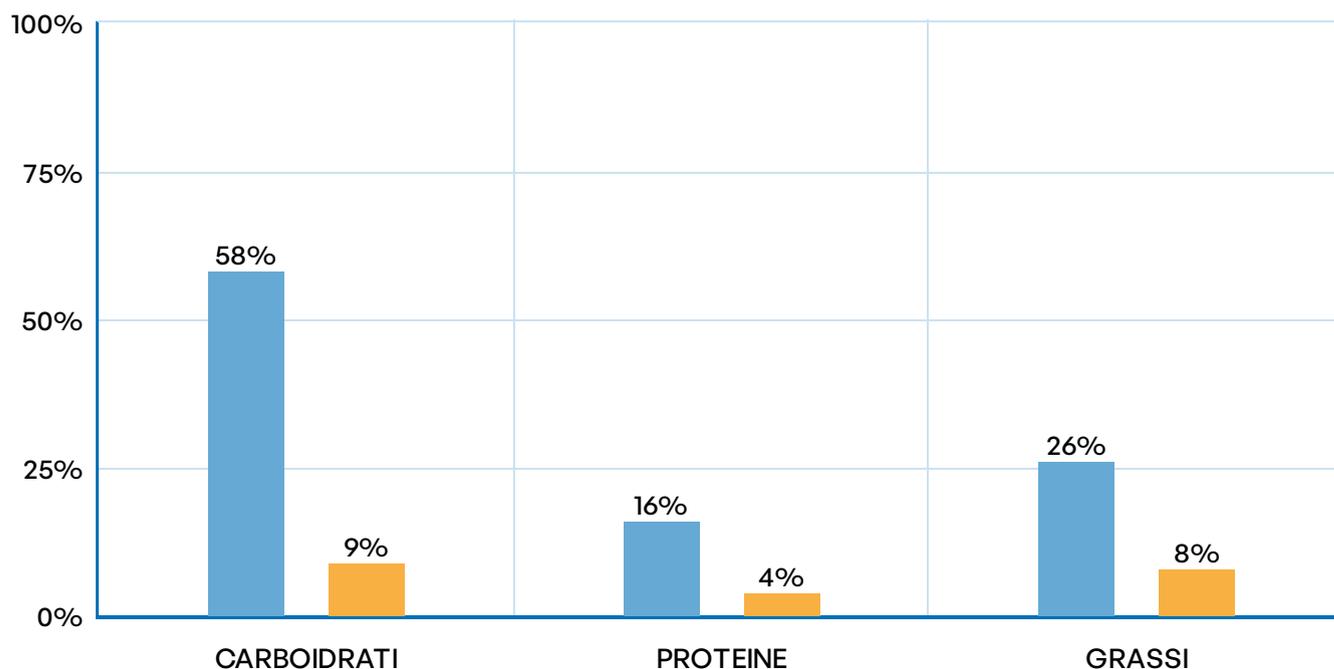
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1772		443	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	205	G	51	G
PROTEINE	83	G	21	G
GRASSI TOTALI	74	G	18	G
DI CUI SATURI	30	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	29	G	7	G
DI CUI POLINSATURI	9	G	2	G
CALCIO	1772		443	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	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		VALORI NUTRIZIONALI PER 1	
	PERSONE		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 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.



- Razione giornaliera consigliata % di Kcal da macronutrienti
- % di kcal per una porzione

## 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

<b>ETÀ</b>	<b>PESO</b> (VALORE MEDIO)	<b>KCAL/KG</b> (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**

{article-slider}