

# Minestrone invernale con gramigna

 Tempo di preparazione: 15 minuti

 Tempo di cottura: 55 minuti

 Difficoltà: Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Ingredienti per 4 persone

- 450 g di verdure miste per il minestrone (carote, zucchine, cipolle, spinaci, sedano)
- 100 g di polpa di pomodoro
- 1 fetta di zucca (200 g)
- 1 costa di sedano (30 g)
- 1 cipolla (100 g)
- 1 carota (100g)
- 120 g di gramigna
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP (40 g)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)

## Preparazione della ricetta

Preparate il brodo vegetale senza aggiungere sale, nella quantità necessaria alla densità del minestrone che volete ottenere. Mondate la zucca e i 450 g di verdure miste (carote, zucchine, cipolle, spinaci e sedano), tagliate tutto a pezzetti o dadini e cuocete a vapore. Prima fate cuocere per qualche minuto la zucca e poi aggiungete il resto delle verdure, ultimando la cottura fino a che saranno al dente.

In una casseruola a parte realizzate il soffritto. Mondate e tritate la cipolla, la carota, il sedano e fate soffriggere con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete al soffritto la polpa di pomodoro passata al setaccio e cuocete per qualche minuto. Spegnete il fuoco, aggiungete al soffritto le verdure cotte al vapore per insaporirle.

Nella pentola del brodo vegetale, cuocete la gramigna e, a cottura avvenuta, aggiungete il soffritto con le verdure, mescolate e servite. Impiattate condendo ogni piatto con un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

## 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.

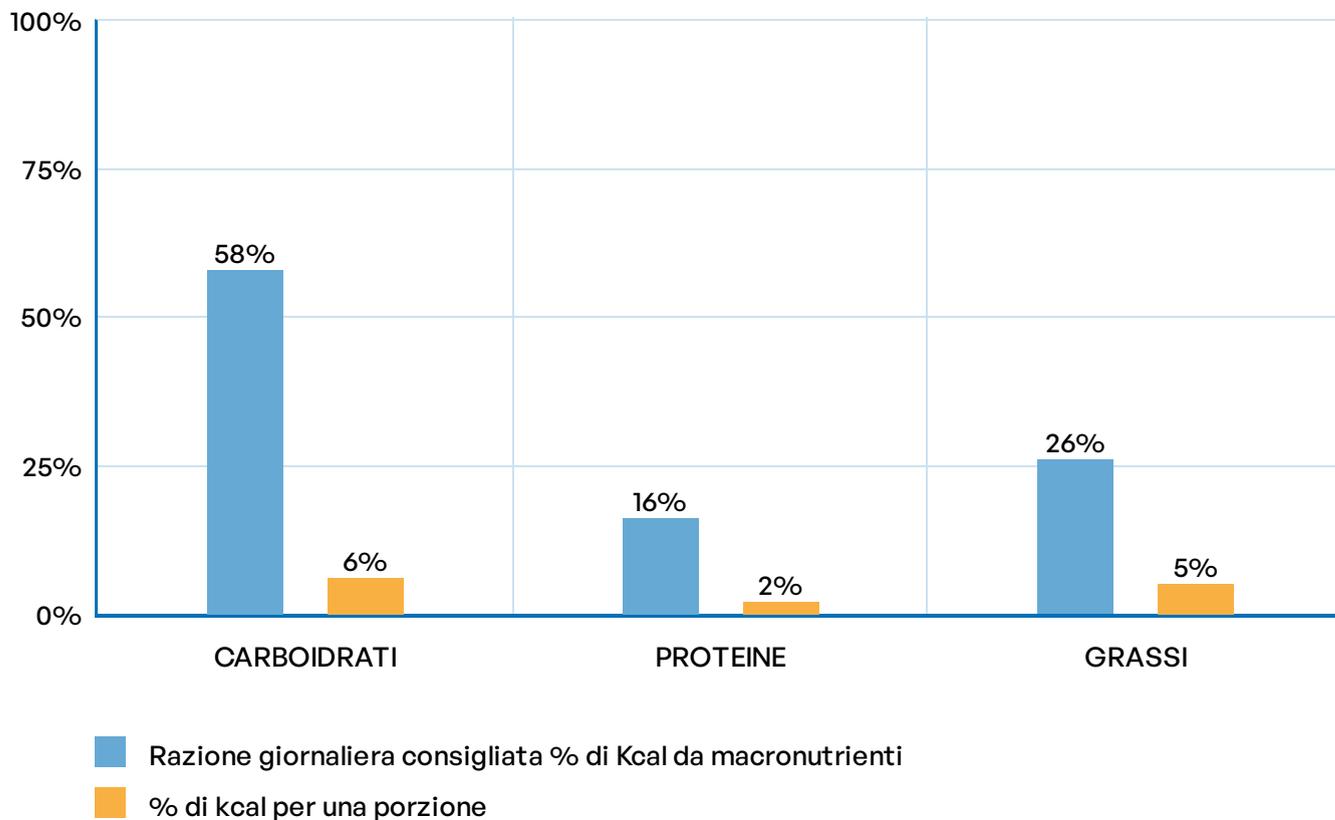
	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	1056		264	
Macronutrienti				
carboidrati	124	g	31	g
proteine	40	g	10	g
grassi totali	44	g	11	g
di cui saturi	12	g	3	g
di cui monoinsturi	24	g	6	g
di cui polinsaturi	4	g	1	g
potassio	2424		606	
Micronutrienti				
calcio	856	mg	214	mg
vitamina C	192	mg	48	mg
vitamina A	3916	mcg	979	mcg
fibre	20	g	5	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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un secondo di verdura da mangiare con del pane e un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri in grassi.

Questa ricetta è ricca di vitamina A, potassio, vitamina C e fibra. 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.

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