

Farfalle al pesto con legumi



Tempo di preparazione: 15 minuti



Tempo di cottura: 15 minuti



Difficoltà: Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di fagiolini tagliati a pezzetti
- 320 g di farfalle
- 150 g di piselli freschi o surgelati
- 200 g di fagioli borlotti in scatola
- 30 g di gherigli di noci tritati
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (20 ml)
- 1 dose di **pesto** (50 g di basilico, 50 g di pinoli tostati, 2 spicchi di aglio, 100 ml di olio extravergine di oliva, 50 g di Grana Padano DOP grattugiato)

Preparazione della ricetta

Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Buttatevi i fagiolini e riportate a ebollizione. Unite la pasta e fatela cuocere per 5 minuti. Aggiungete i piselli e proseguite la cottura finché la pasta sarà al dente. Scolate pasta e verdure, condite poi con il pesto. Unite i fagioli borlotti, scolati e sciacquati, e le noci. Completate con l'olio e guarnite con le foglie di basilico. Servite caldo.

Preparazione del pesto: tritate in un robot da cucina il basilico, i pinoli e l'aglio. Unite poi l'olio, il Grana Padano DOP grattugiato e il sale.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti **nutrienti**

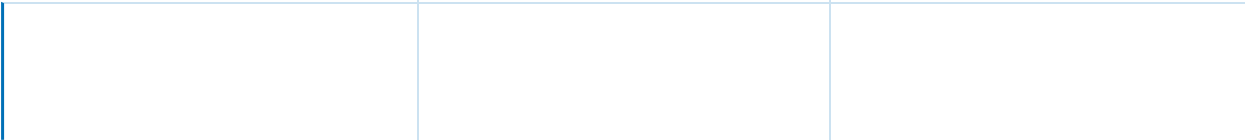
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

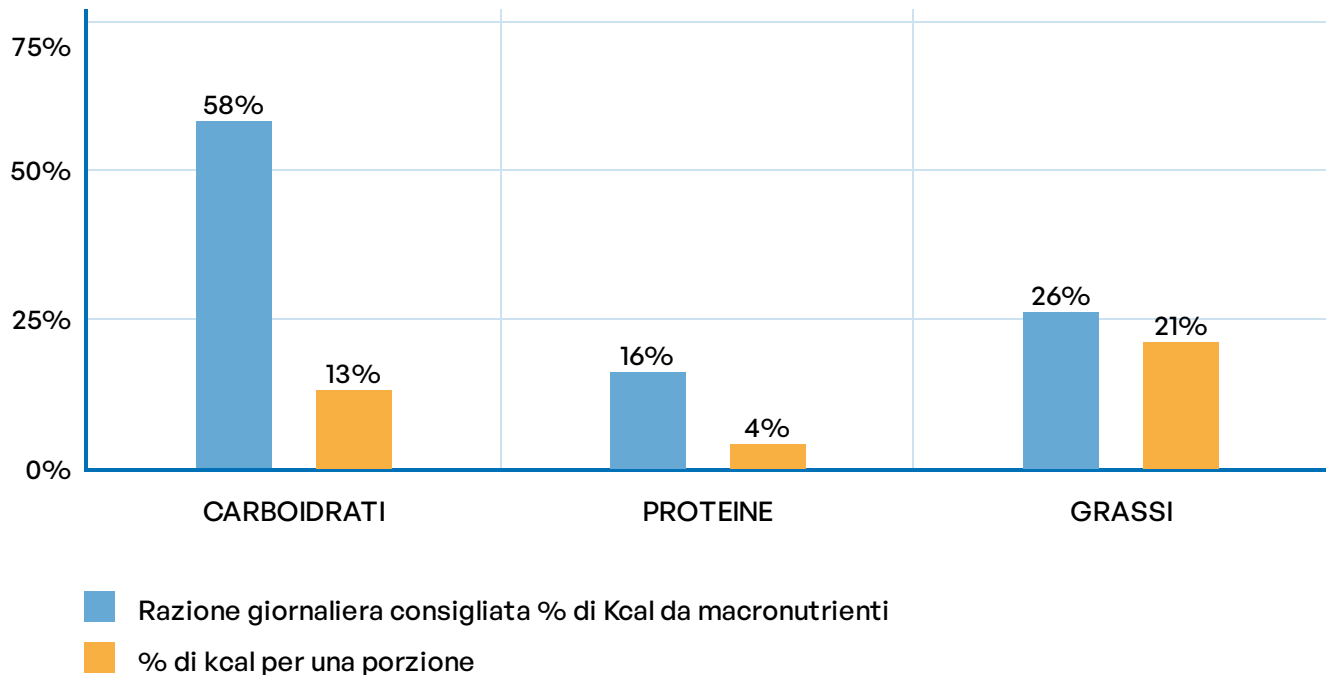
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	3215		804	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	286	G	71	G
PROTEINE	98	G	24	G
GRASSI TOTALI	186	G	46	G
DI CUI SATURI	32	G	8	G
DI CUI MONOINSATUTI	104	G	26	G
DI CUI POLINSATURI	34	G	8	G
POTASSIO	2562		640	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	1006	MG	251	MG
VITAMINA C	70	MG	17	MG
VITAMINA A	649	MCG	162	MCG
FIBRE	40	G	10	G
COLESTEROLO	54	MG	13	MG

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

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

100%





Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, la ricetta presenta un eccesso di grassi e una carenza di carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto si consiglia di mangiare anche della frutta a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata. Il piatto offre un ottimo apporto di potassio e vitamina E, importanti antiossidanti, e un buon apporto di fibra e vitamine A e C. 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