

# Insalata primavera con riso selvaggio e Grana Padano DOP

 Tempo di preparazione: 15 minuti

 Tempo di cottura: 40 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

- 300 g di riso nero selvaggio ammollato in acqua per 1,5-2 ore
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di melone retato
- 200 di asparagi di Altedo
- 100 g di Grana Padano DOP in scaglie spesse
- 100 g di piselli sgranati
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- una scorza di lime grattugiata
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale aromatizzato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale aromatizzato

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro
- 4-5 granelli di pepe nero
- 1 pomodoro
- 1,5 l d'acqua
- sale q.b

## Preparazione della ricetta

Lavate e mondate gli asparagi. Tagliate i gambi degli asparagi a pezzetti e in una casseruola insieme ai piselli fateli cuocere con un mestolo di brodo bollente aromatizzato che avete già preparato per circa 8-10 minuti coperti, aggiungete all'ultimo le punte che andranno cotte solo per qualche minuto. Una volta cotte mettetele da parte in una terrina. Cuocete il riso (circa 20-25 minuti) nel brodo vegetale, scolatelo, fatelo insaporire in un tegame antiaderente con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio, infine versatelo in una terrina e fatelo raffreddare; aggiungete il melone tagliato a cubetti, i piselli e gli asparagi, la scorza di lime grattugiata, 3 cucchiaini d'olio, pepe quanto basta e mescolate delicatamente. Servite il riso nel piatto individuale guarnendo con dei ciuffetti di finocchietto selvatico e scaglie spesse di Grana Padano DOP.

## 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.

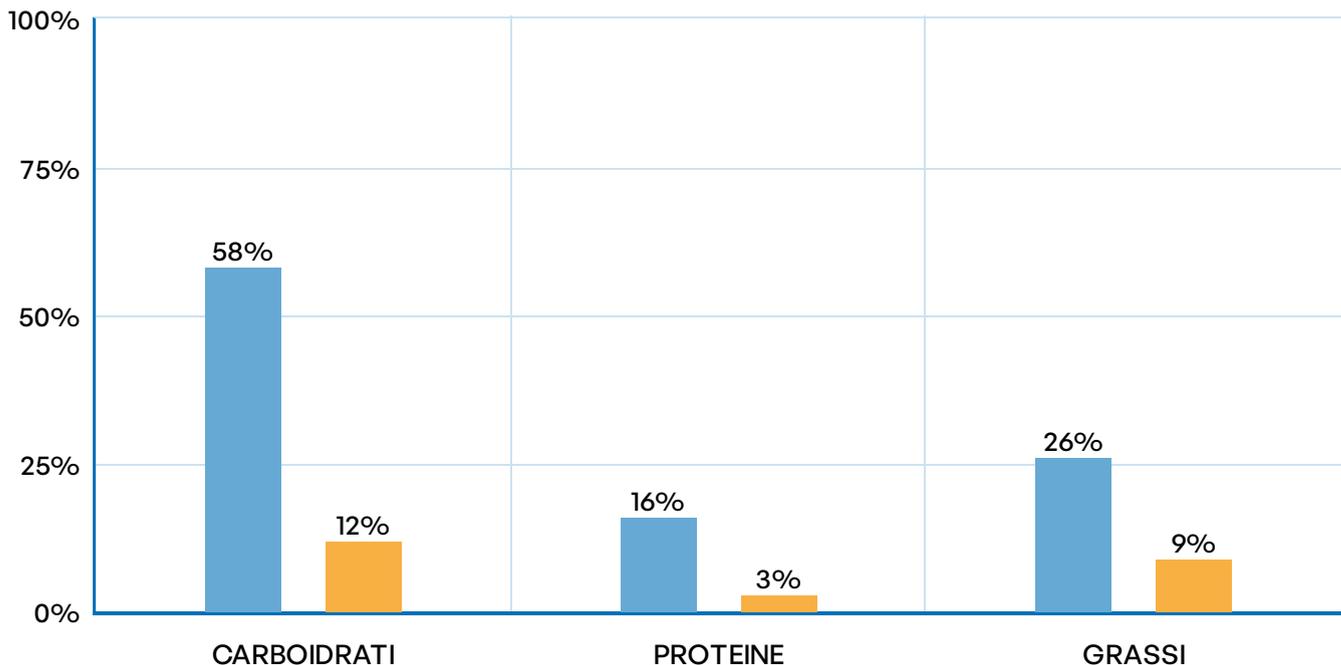
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2148		537	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	272	G	68	G
PROTEINE	72	G	18	G
GRASSI TOTALI	84	G	21	G
DI CUI SATURI	28	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	44	G	11	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	1616		404	

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	196	MG	49	MG
FERRO	16	MG	4	MG
VITAMINA A	1580	MCG	395	MCG
FIBRE	24	G	6	G
COLESTEROLO	108	MG	27	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.



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

# Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi, anche se la maggior parte sono monoinsaturi, ossia "grassi buoni". Per bilanciare meglio il pasto è possibile consumare alla fine un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i nutrienti degli alimenti consumati durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Questa ricetta apporta antiossidanti come potassio, vitamina C e vitamina A e molto calcio, presente soprattutto nel Grana Padano DOP. 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.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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 Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti

## Leggi anche

{article-slider}