

Orecchiette tiepide alle fave

 **Tempo di preparazione: 10 minuti**

 **Tempo di cottura: 25 minuti**

 **Difficoltà: Facile**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 **Ingredienti per 6 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 6 persone

- 480 g orecchiette
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
- 350 g fave sgusciate
- 1 cucchiaino di pepe nero pestato
- 1 peperoncino secco tritato finemente
- 5 dl di brodo vegetale o di pollo
- 12 ravanelli affettati e puliti
- 4 cucchiai di basilico tritato
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie

Preparazione della ricetta

Fate cuocere la pasta al dente e scolatela, raffreddatela in acqua corrente fredda e scolatela nuovamente. Lasciatela asciugare su uno strofinaccio pulito. Scaldate l'olio in una padella grande, a fuoco medio. Aggiungete le fave, il pepe e il peperoncino; fate cuocere per

qualche minuto continuando a mescolare. Unite il brodo e continuate la cottura fino a che le fave non saranno tenere, poi scolate il tutto. Mettete la pasta e le fave in una terrina capiente; unite i ravanelli, il basilico e il Grana Padano DOP grattugiato, mescolate bene per amalgamare il tutto. Servite completando ogni piatto con le scaglie 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.

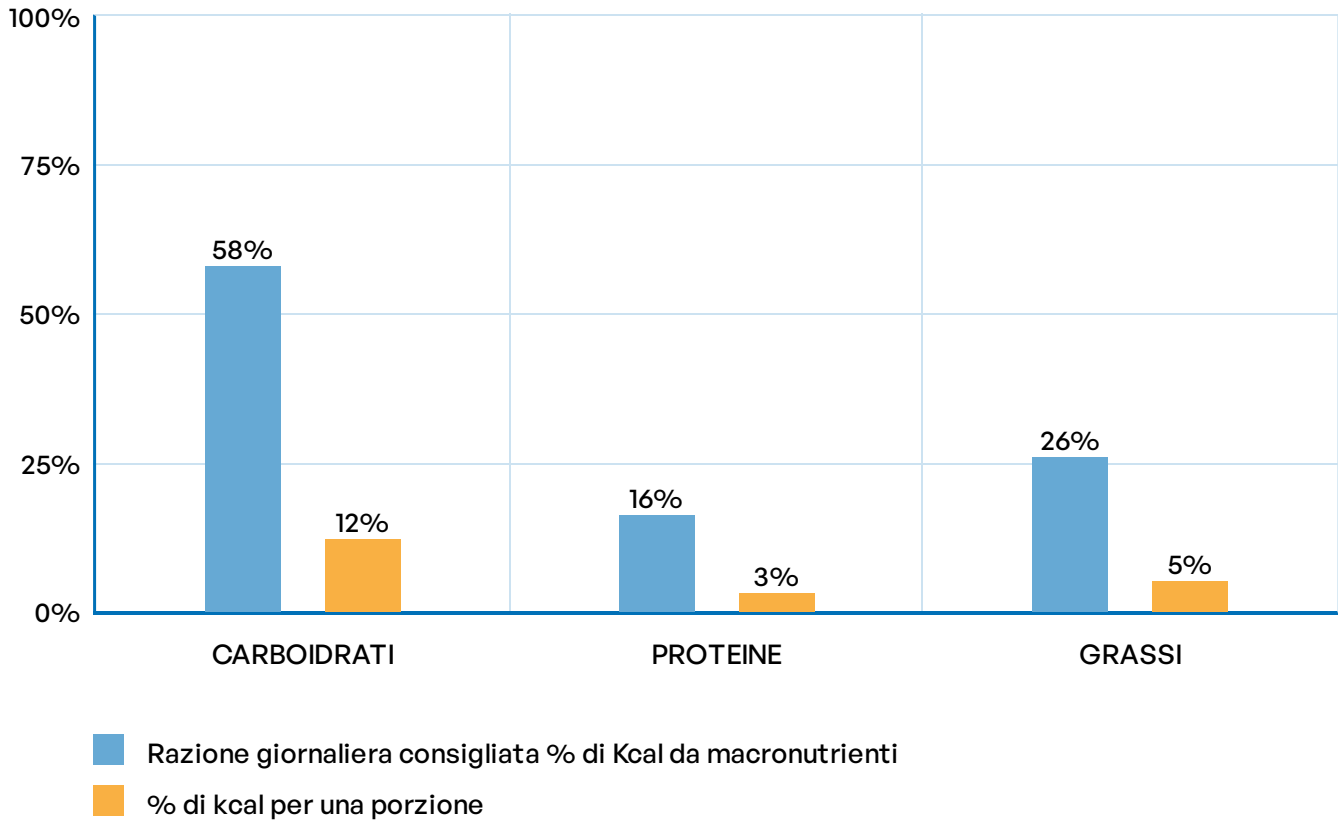
	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2610		435	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	396	G	66	G
PROTEINE	102	G	17	G
GRASSI TOTALI	72	G	12	G
DI CUI SATURI	18	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	36	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	1	G
CALCIO	1962		327	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	150	MG	25	MG
VITAMINA A	1962	MCG	327	MCG
FIBRE	42	G	7	G
COLESTEROLO	402	MG	67	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 è ben bilanciata, ma può essere seguita da un secondo piatto altrettanto bilanciato. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, pari a circa il 50% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), buone quantità di calcio, fibra e vitamina 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.

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: Lucio Mele

Leggi anche

{article-slider}