

Grana Padano DOP e verdure alla griglia con salsa al profumo di senape

 Tempo di preparazione: 20 minuti

 Tempo di cottura: 7 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

- 200 g di Grana Padano DOP
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 melanzana
- 1 zucchina
- alcune foglioline di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per la salsa

- 2 cucchiaini di aceto balsamico

- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Scaldare la piastra e nel frattempo lavare e mondare le verdure. Spellare i peperoni e fateli in filetti, tagliare a fette la melanzana lasciando la pelle, tagliare la zuccina a fette per lungo. Intingere un pennello in 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva e spennellare tutti i lati delle verdure, quindi grigliare i peperoni, la melanzana e la zuccina per 3 minuti ogni lato, fino a quando saranno morbidi. Tagliare 8 fette di Grana Padano. Ungere la griglia con l'olio rimasto e fare grigliare il formaggio per 30 secondi, giusto il tempo che si abbrustolisca. Sistemare nei piatti una prima fetta di formaggio, mettere sopra le verdure e completare con il formaggio rimasto. Decorare con alcune foglioline di basilico e servire con la salsa in una ciotolina a parte.

Ricetta salsa di condimento

Mescolare l'aceto balsamico con il miele e la senape, versare l'olio extravergine di oliva e insaporire con sale e pepe.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

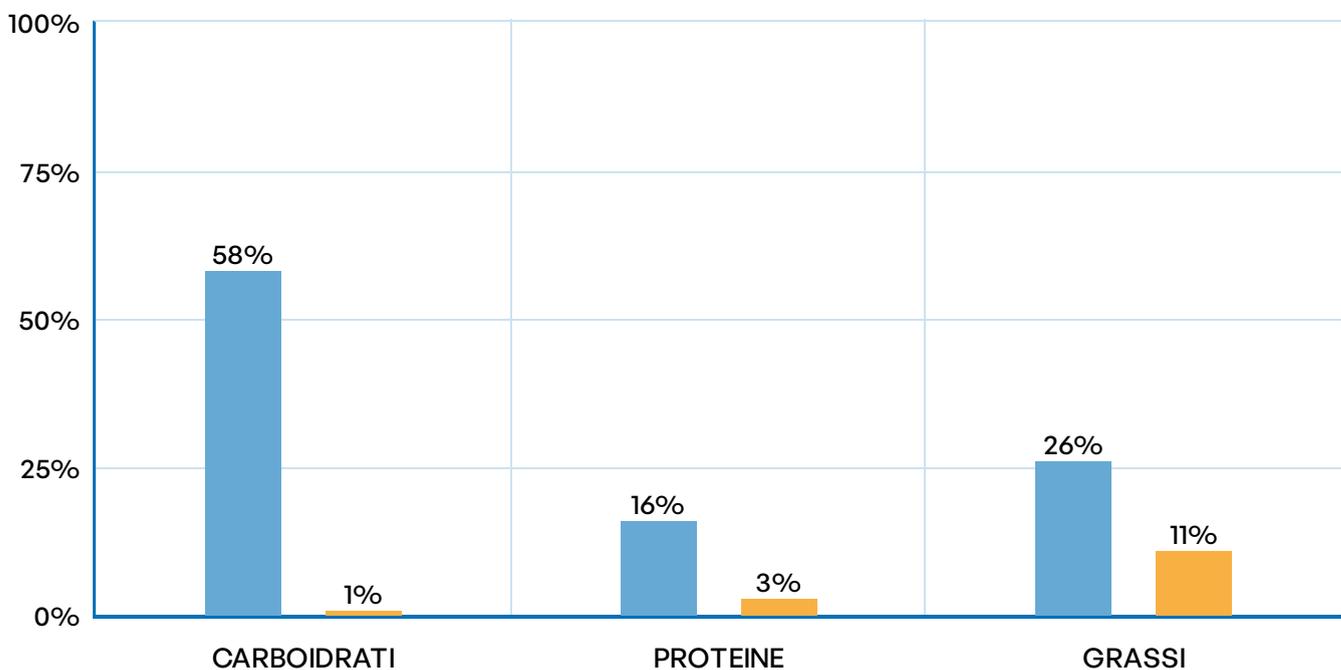
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1269		317	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	27	G	7	G
PROTEINE	72	G	18	G
GRASSI TOTALI	98	G	24	G
DI CUI SATURI	41	G	10	G
DI CUI MONOINSATURI	44	G	12	G
DI CUI POLINSATURI	5	G	1	G
CALCIO	2453		613	
MACRONUTRIENTI				
ZINCO	23	MG	6	MG
SELENIO	24	MCG	6	MCG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4		VALORI NUTRIZIONALI PER 1	
	PERSONE		PERSONA	
VITAMINA A	1021	MCG	255	MCG
VITAMINA C	553	MG	138	MG
VITAMINA E	13	MG	3	MG
ACIDO FOLICO	173	MCG	43	MCG
B-CAROTENE	3614	MCG	904	MCG
VITAMINA B12	6	MCG	2	MCG
<hr/>				
FIBRA	11	G	3	G
COLESTEROLO	218	MG	54	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

Consigli nutrizionali

Questa ricetta è ricca di proteine ad alto valore biologico, povera di carboidrati e apporta 317 calorie date dal contenuto in grassi dei quali oltre il 50% monoinsaturi. Grazie al formaggio apporta ben 613 mg di calcio (quasi il 75% del fabbisogno giornaliero di un adulto), ottime proteine ad alto valore biologico con bioattività importanti per la salute. Questo secondo è ricco di vitamina A, E, C, oltre a un buon apporto di B12, acido folico, zinco e selenio. La ricetta è priva di lattosio e glutine, ma grazie alla bioattività di aminoacidi, gocciole di grasso del latte, vitamine e minerali può essere definita ricca di nutrienti protettivi e antiossidanti. La mancanza di carboidrati in questo secondo può essere compensata consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali, ottenendo così il corretto equilibrio nutrizionale, e rispettando le frequenze settimanali di macronutrienti. Con un apporto calorico moderato e la funzione di alcuni nutrienti che aumentano il senso di sazietà e aiutano a metabolizzare i grassi, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle diete ipocaloriche. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 6 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		
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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

Leggi anche

{article-slider}