

Spaghetti alla curcuma e verdure



Tempo di preparazione: 10 minuti



Tempo di cottura: 10 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

- 240 g di spaghetti
- 2 g di curcuma
- 12 pomodorini essiccati
- 1 carota
- mezzo peperone rosso
- mezza zucchina
- mezzo broccolo verde
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di olive di Gaeta senza nocciolo
- mezza cipolla rossa
- 1 peperoncino rosso fresco
- 8 foglie di basilico
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di maggiorana

- 40 g di Grana Padano DOP
- vino bianco una spruzzata
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione della ricetta

Mondate e lavate tutte le verdure, dividete il broccolo in cime, tagliate a dadini la carota, il mezzo peperone rosso, la mezza zucchina e la mezza cipolla rossa. Soffriggete tutto in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva e uno spicchio di aglio. Aggiungete il peperoncino intero per aromatizzare le verdure e, prima di procedere a sfumare con una spruzzata di vino bianco, togliete l’aglio e il peperoncino. Cuocete le verdure per qualche minuto facendo attenzione che rimangano croccanti. Prima di terminare la cottura aggiungete i pomodorini, che avrete tagliato a striscioline dopo averli tenuti 5 minuti in acqua tiepida, le olive di Gaeta alcune foglioline di timo e di maggiorana, infine salate. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua, scolateli e ripassateli in un’altra padella dove avrete fatto sciogliere la curcuma con un po’ di acqua di cottura della pasta. Mescolate bene per far insaporire gli spaghetti e aggiungete le verdure, il Grana Padano DOP a lamelle e le foglioline di basilico.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

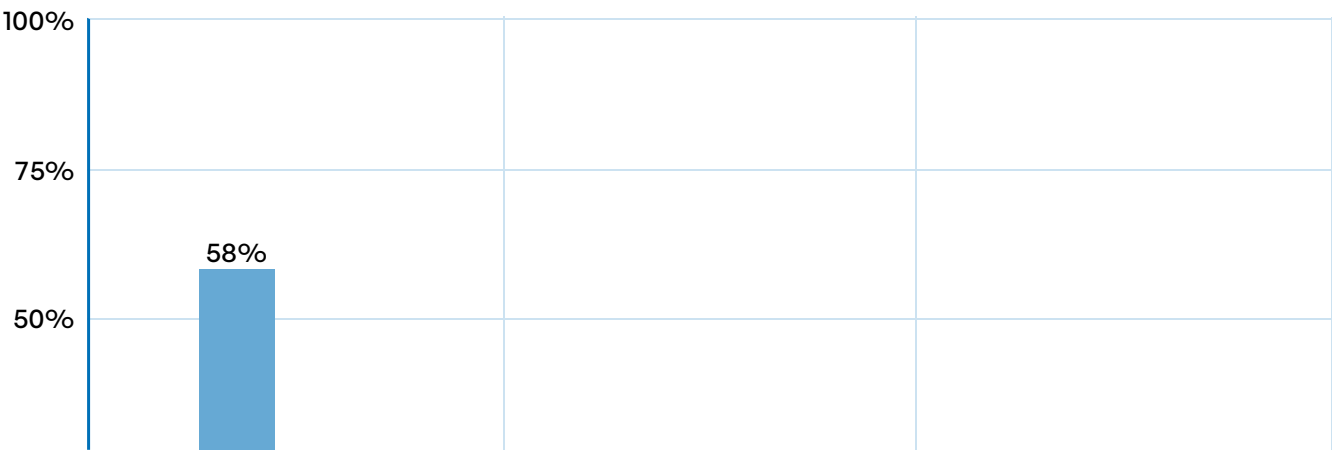
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1662		416	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	266	G	66	G
PROTEINE	64	G	16	G
GRASSI TOTALI	45	G	11	G
DI CUI SATURI	12	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	22	G	5	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	1	G
CALCIO	905		226	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	386	MG	96	MG
POTASSIO	1637	MG	409	MG

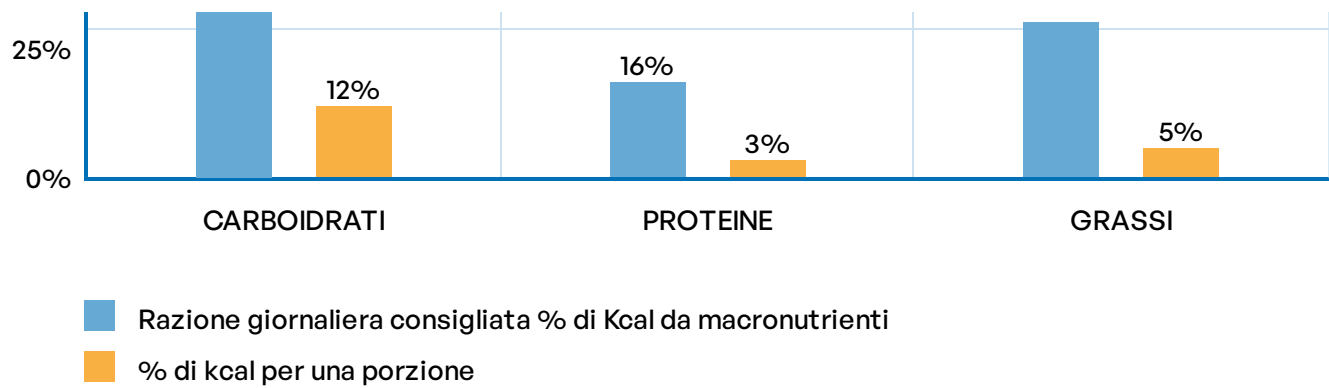
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
FOSFORO	1387	MG	347	MG
FERRO	25	MG	6	MG
MAGNESIO	202	MG	50	MG
ZINCO	13	MG	3	MG
NIACINA	23	MCG	6	MCG
VITAMINA A	993	MCG	248	MCG
VITAMINA C	267	MG	67	MG
VITAMINA E	8	MG	2	MG
ACIDO FOLICO	370	MCG	92	MCG
B-CAROTENE	5492	MCG	1373	MCG
FIBRE	33	G	8	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

Questa ricetta è ricca di carboidrati ed ha un ottimo equilibrio nutrizionale grazie all'apporto di proteine ad alto valore biologico del Grana Padano. Il 50% dei grassi presenti è rappresentato da grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e nel complesso la ricetta apporta 416 Kcal, una quantità accettabile per un primo a pranzo. Il piatto è ricco di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, C, E, b-carotene, oltre a B12 e acido folico. Considerato l'apporto vitaminico e la buona quantità di calcio, oltre a polifenoli protettivi dati dalle molte spezie e verdure utilizzate e il poco colesterolo presente (11mg), questo primo può definirsi una ricetta per guadagnare salute e può essere inserita nelle diete ipocaloriche. Anche i bambini dai 6 anni in su che amano i sapori un po' piccanti, possono consumare questo primo 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	62	46
ANNI		

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}