

# Gamberoni al curry



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

- 800 g di gamberoni
- 1 cucchiaio di curry
- 1 mela
- 1 scalogno
- 150 g di yogurt greco 0%
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4/5 cucchiaini di brodo vegetale
- sale e pepe
- 20 g di Grana Padano DOP

## Preparazione della ricetta

Pulite i gamberoni, eliminate il filetto scuro e sciacquateli rapidamente sotto acqua corrente. Rosolate i gamberoni per 1 minuto in una padella con l'olio, toglieteli e teneteli da parte in una ciotola. Rosolate nella stessa padella per 5 minuti lo scalogno tritato e 1 mela

tagliata a dadini piccolissimi. Aggiungete 1 cucchiaino di curry e lasciate tostare per qualche istante; unite 4/5 cucchiaini di brodo e lo yogurt greco, salate e pepate e cuocete mescolando per addensare. Unite i gamberoni e servite caldo con riccioli di Grana Padano.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

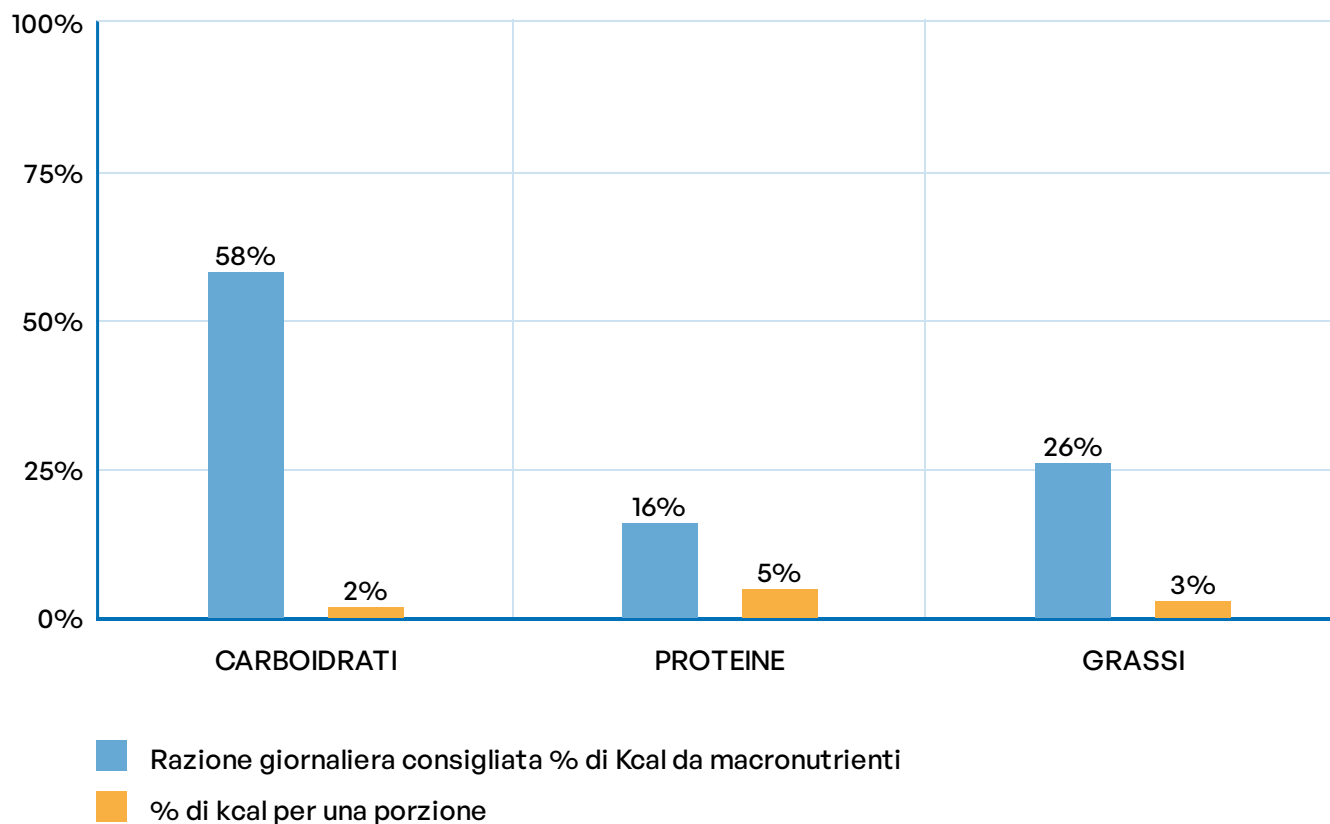
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	883		221	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	48	G	12	G
PROTEINE	115	G	29	G
GRASSI TOTALI	27	G	7	G
DI CUI SATURI	5	G	1	G
DI CUI MONOINSATURI	16	G	4	G
DI CUI POLINSATURI	3	G	1	G
CALCIO	1086		271	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	1261	MG	315	MG
POTASSIO	2713	MG	678	MG
FERRO	17	MG	4	MG
ZINCO	16	MG	4	MG
SELENIO	241	MCG	60	MCG
VITAMINA E	11	MG	3	MG
IODIO	894	MCG	223	MCG
VITAMINA B12	24	MCG	6	MCG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
FIBRA	3	G	1	G
COLESTEROLO	1225	MG	306	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 proteine di alto valore biologico e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta carboidrati né glutine e solo tracce di lattosio. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti contenute nel curry (curcuma) ed anche zinco, selenio, Vitamina A, E, oltre a un ottimo apporto di B12, iodio e molto calcio. Data la mancanza di carboidrati di questo secondo, si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine dei gamberoni possono sostituire quelle della carne, e date le sole 221 Kcal, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle diete ipocaloriche. Attenzione però al colesterolo, molto elevato in questi crostacei, si consiglia quindi di non consumare altri alimenti contenenti colesterolo nella giornata.

## Autori

**Ricetta di:** Margherita Fiorentino  
**Valori nutrizionali:** Dott.ssa Carolina Poli

# Leggi anche

{article-slider}