

# >strong>Cous cous con calamari e ceci



**Tempo di preparazione:** 30 minuti + 12 ore ammollo ceci



**Tempo di cottura:** 15 minuti



**Difficoltà:** Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Ingredienti per 4 persone

- cous cous 200 g
- ceci secchi 80 g c
- calamari 100 g
- Grana Padano 40 g
- fagiolini 150 g
- peperoni rossi e gialli q.b.
- carota, cipolla q.b.
- brodo vegetale q.b.
- vino bianco q.b.
- sale e pepe q.b.
- olio extra vergine d'oliva 20 g

## Preparazione della ricetta

Mettere in un tegame con l'olio la cipolla e la carota tritate e soffriggere per pochi secondi, aggiungere i ceci (precedentemente lasciati in ammollo per almeno 12 ore) e cuocerli con brodo vegetale. Lo stesso brodo può servire per cuocere il cous cous a cui poi vanno aggiunti i ceci cotti. Nel frattempo cuocere al vapore i fagiolini lasciandoli al dente e i peperoni (si possono anche evitare) poi

unire i calamari a forma di anelli e sfumare con vino, un pizzico di sale e pepe a piacere e far cuocere per circa 3-4 minuti se si usano i calamari freschi oppure 10 minuti per quelli congelati. Unire i calamari al cous cous con i ceci e decorare con qualche calamaro e erbe aromatiche a piacere.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

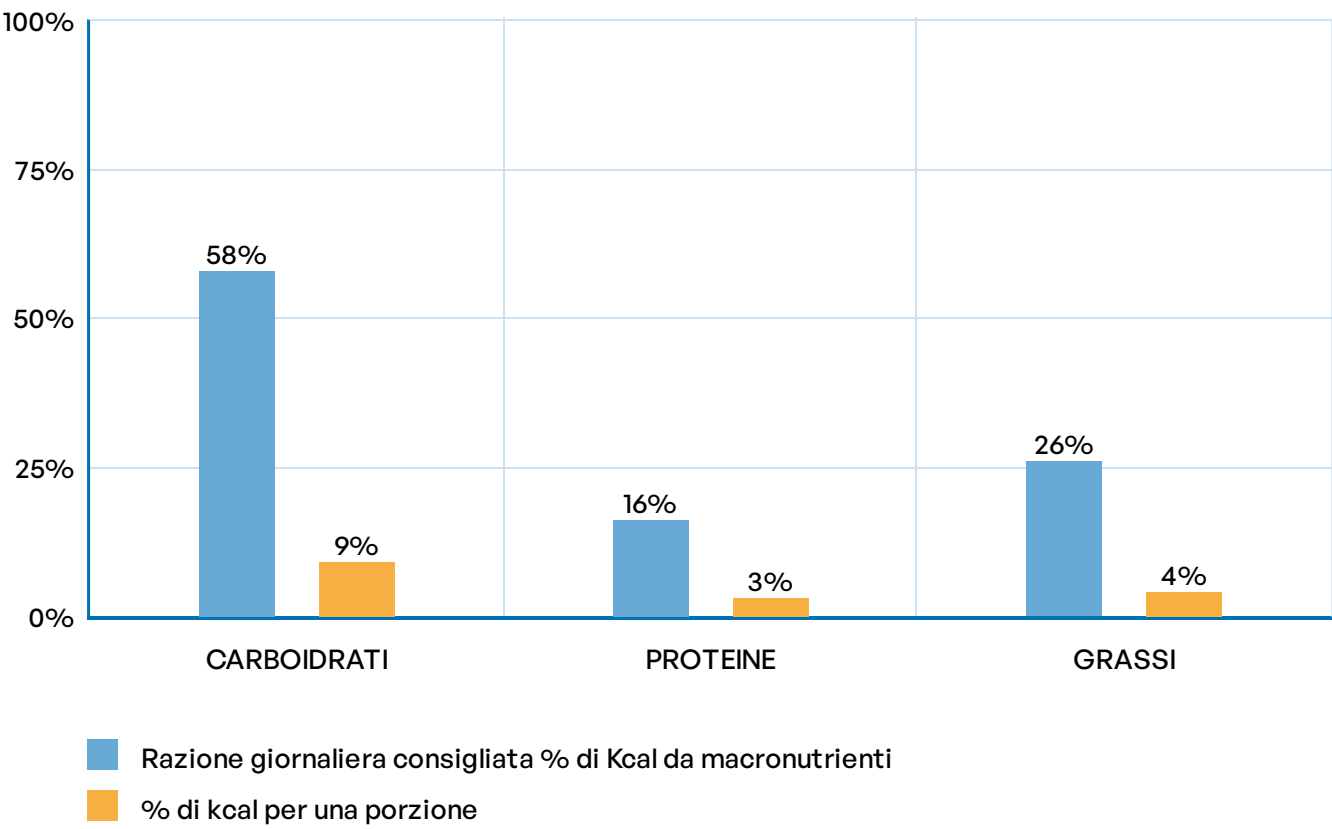
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1484		371	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	211	G	53	G
PROTEINE	71	G	18	G
GRASSI TOTALI	39	G	10	G
DI CUI SATURI	5	G	1	G
DI CUI MONOINSATURI	19	G	5	G
DI CUI POLINSATURI	5	G	1	G
ZINCO	16		4	
MACRONUTRIENTI				
SELENIO	74	MCG	18	MCG
VITAMINA B12	4	MCG	1	MCG
VITAMINA A	2813	MCG	703	MCG
FIBRE	21	G	5	G
COLESTEROLO	64	MG	16	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

La semola, i ceci, i calamari e il Grana Padano, fanno di questa ricetta un piatto unico leggero (376 kcal) dal sapore mediterraneo adatto ad una dieta ipocalorica, ma di gran gusto. I carboidrati a lento rilascio del cous cous e le proteine ad alto valore biologico del Grana Padano e dei calamari, rendono la ricetta saziante e altamente digeribile anche grazie alla fibra di verdure e legumi, oltre che appropriata nella dieta latte-pesce-vegetariana. Rilevanti sono le quantità di antiossidanti: zinco, selenio e vitamina A di cui questa ricetta garantisce il 100% del fabbisogno giornaliero di un adulto. Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto unico è equilibrato, gli altri pasti della giornata possono quindi apportare proteine, carboidrati e grassi nel giusto equilibrio. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, 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

**Dietetica e nutrizione:** Dott.ssa Marzia FORMIGATTI

## Leggi anche

{article-slider}