

Gnocchi di ricotta e spinaci

 **Tempo di preparazione: 40 minuti**

 **Tempo di cottura: 20 minuti**

 **Difficoltà: Media**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di spinaci
- 130 g di farina tipo 00
- 250 g di ricotta romana
- 40 g di burro
- 20 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- noce moscata
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate accuratamente gli spinaci, lessateli, sgocciolateli, strizzateli, tritateli grossolanamente e mescolateli con la ricotta, lavorando l'impasto con una forchetta. Unite la farina, l'uovo, il tuorlo, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata, fino ad ottenere un impasto omogeneo con cui preparerete gli gnocchetti: aiutandovi con due cucchiai bagnati in acqua formate con l'impasto degli gnocchetti ovali abbastanza grandi. Fateli asciugare all'aria sopra un piano di lavoro infarinato. Cuoceteli in abbondante acqua bollente leggermente salata, fino a quando non vengono a galla. In una padella a parte, fate fondere il burro, saltate gli gnocchetti lessati, cospargeteli infine con il Grana Padano DOP grattugiato. Serviteli ben caldi.

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.

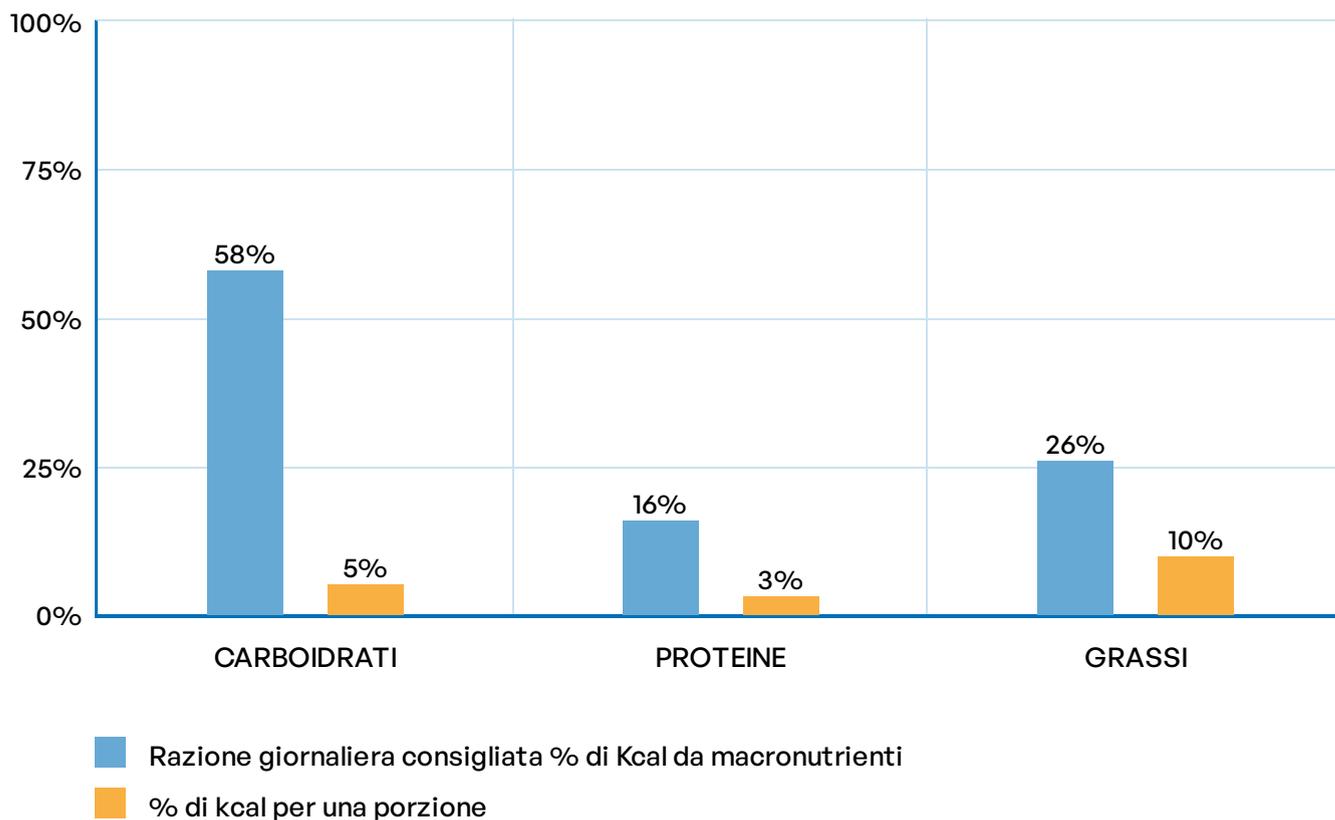
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1496		374	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	104	G	26	G
PROTEINE	76	G	19	G
GRASSI TOTALI	88	G	22	G
DI CUI SATURI	16	G	4	G
DI CUI MONOINSAURI	20	G	5	G
DI CUI POLINSATURI	8	G	2	G
CALCIO	1177		286	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	272	MG	68	MG
B-CAROTENE	14948	MCG	3737	MCG
VITAMINA A	3756	MCG	939	MCG
ACIDO FOLICO	892	MCG	223	MCG
FIBRE	16	G	4	G
COLESTEROLO	716	MG	179	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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per un migliore bilanciamento e completezza del pasto, gli gnocchi possono essere seguiti/accompagnati da un'insalata di verdure (che non apporta calorie ma dà sazietà), 30-40 g di pane integrale e da un frutto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi. Il piatto apporta eccellenti dosi di vitamina A, importante antiossidante, pari a oltre il 100% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), buoni quantitativi di vitamina C, calcio, fibra e acido folico, quest'ultimo contenuto negli spinaci. 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}