

Peperoni ripieni di riso e Grana Padano DOP

 **Tempo di preparazione:** 1 ora e 10 minuti

 **Tempo di cottura:** 1 ora

 **Difficoltà:** Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 [Ingredienti per 6 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 6 persone

- peperoni verdi/rossi 500 g
- peperoni gialli 500 g
- riso Carnaroli 250 g
- brodo vegetale q.b.
- Grana Padano Riserva oltre 20 mesi 200 g
- scalogno 30 g
- olio extravergine di oliva 30 g
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- timo q.b.

Preparazione della ricetta

Preparate un brodo vegetale. Tritate lo scalogno, scaldate l'olio in un tegame capiente, ponetevi lo scalogno tritato e fatelo stufare a fuoco lento per 5-6 minuti, fino a quando diverrà quasi trasparente. Unite quindi il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, girandolo continuamente, poi bagnate con un po' di brodo vegetale. Quando il brodo sarà stato assorbito, aggiungetene dell'altro e continuate fino a quando il riso non sarà cotto. A fine cottura regolate di sale e di pepe, aggiungete il Grana Padano DOP e amalgamate bene, profumando il tutto con le foglioline di timo. Lavate e tagliate via la parte superiore dei peperoni togliendo i semi per ottenere delle coppette pronte da riempire. Ponete i peperoni così svuotati in una pirofila e farciteli con il risotto. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti.

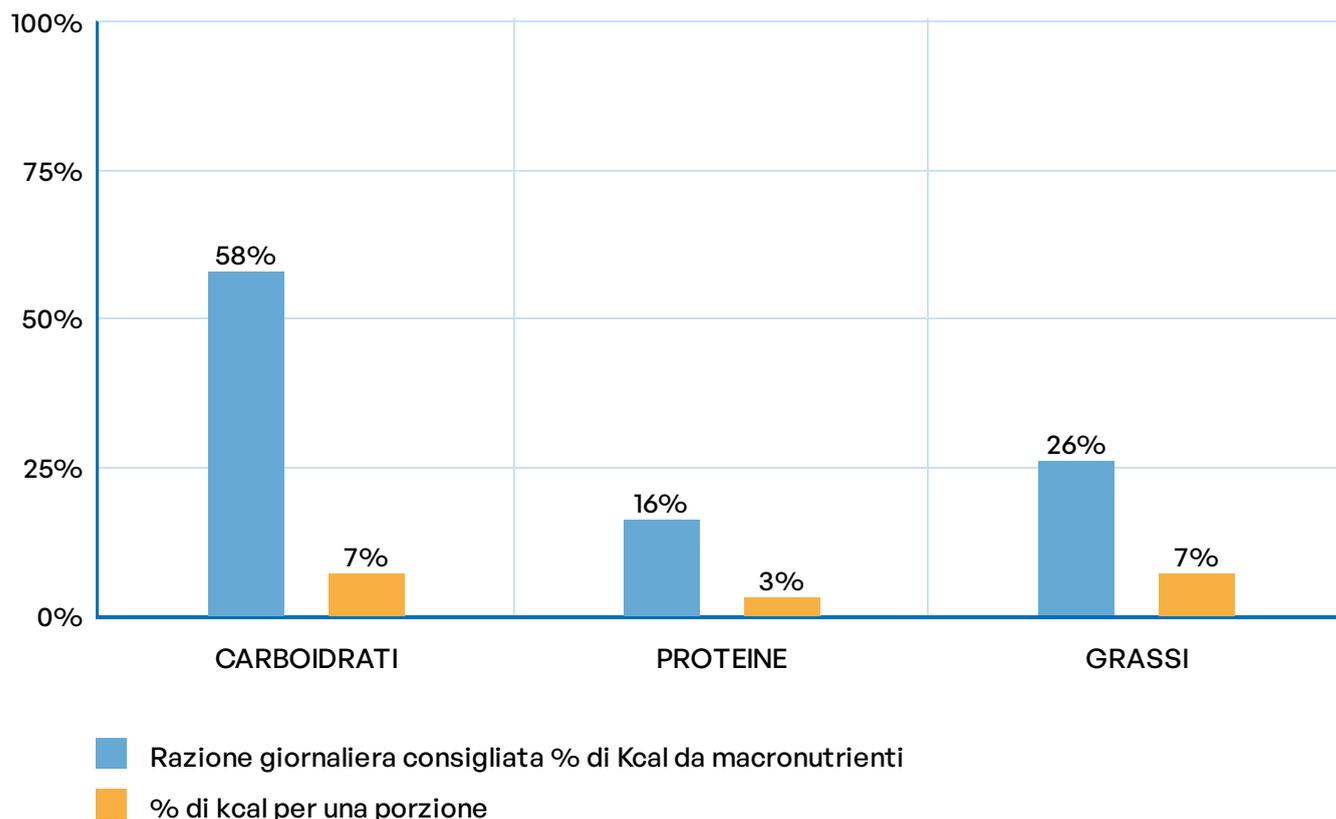
Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2121		353	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	254	G	42	G
PROTEINE	91	G	15	G
GRASSI TOTALI	90	G	15	G
DI CUI SATURI	40	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	37	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	5	G	1	G
CALCIO	2.562		427	
MACRONUTRIENTI				
ZINCO	26	MG	4	MG
SELENIO	49	MCG	8	MCG
VITAMINA A	1.740	MCG	290	MCG
VITAMINA E	10	MG	2	MG
FIBRE	12	G	2	G
COLESTEROLO	218	MG	36	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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Un secondo ricco di sapori, gustoso e adatto ad una dieta latte-vegetariana. Rispetto all'equilibrio nutrizionale di un secondo piatto eccede in grassi, anche se il 50% sono mono e polinsaturi, lipidi con funzione protettiva. Apporta ottimi minerali tra i quali il calcio in quantità del 50% del fabbisogno quotidiano raccomandato di un adulto e importanti antiossidanti come lo zinco, selenio, le vitamine E e A, e poco colesterolo. Consumando questi peperoni gli altri pasti della giornata possono essere regolari, ma è bene moderare i grassi. 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}