

Zuppa tiepida di primavera



Tempo di preparazione: 20 minuti



Tempo di cottura: 30 minuti



Difficoltà: Media

{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

- 400 g di fave sgranate
- 300 g di taccole
- 1 patata
- 300 g di zucchine
- 12 fiori di zucca
- 50 g di prosciutto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1,5 dl di brodo vegetale
- 1 mazzetto di basilico
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Per la zuppa:

Sbollentate le fave e privatele della pellicina, tagliate le taccole a tocchetti, riducete la patata a dadini e le zucchine a rondelle. Eliminate i gambi e i pistilli dei fiori di zucca e lavateli delicatamente. Rosolate il prosciutto con l'olio extravergine di oliva in una casseruola, aggiungete tutte le verdure, esclusi i fiori di zucca e, poco dopo, il brodo caldo. Regolate di sale e pepe e cuocete per 20 minuti. Unite alla zuppa i fiori di zucca spezzati, cuocete ancora per 5 minuti, regolate di sale, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Aggiungete qualche fogliolina di basilico.

Per le cialde:

Grattugiate il Grana Padano DOP e distribuitelo in 4 mucchietti su una placca foderata con carta da forno, mettete in forno già caldo a 220° e cuocete per 5 minuti, fin quando otterrete delle cialdine dorate e morbide; staccatele delicatamente con una spatolina, estraetele dal forno e fatele raffreddare. Distribuitele sulla zuppa tiepida e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

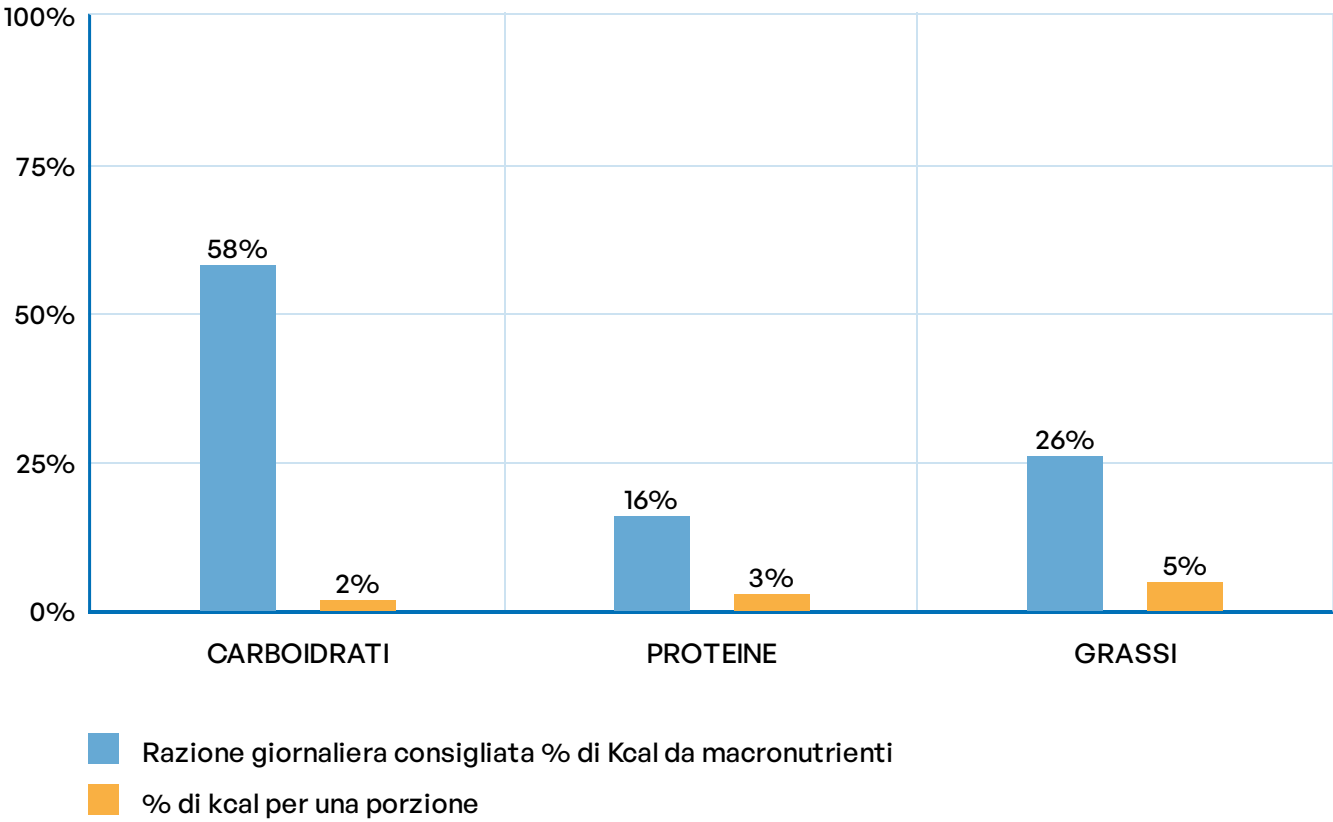
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	843		211	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	52	G	13	G
PROTEINE	62	G	16	G
GRASSI TOTALI	44	G	11	G
DI CUI SATURI	14	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	22	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	839		210	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	1726	MG	432	MG
POTASSIO	3654	MG	914	MG
ZINCO	13	MG	3	MG
VITAMINA A	719	MCG	180	MCG
VITAMINA C	240	MG	60	MG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
VITAMINA E	10	MG	3	MG
ACIDO FOLICO	1122	MCG	280	MCG
B-CAROTENE	3815	MCG	954	MCG
FIBRE	36	G	9	G
COLESTEROLO	80	MG	20	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 zuppa apporta una quantità interessante di proteine, ha pochi carboidrati e, rispetto all'equilibrio tra macronutrienti eccede in grassi, anche se il 60% sono lipidi buoni (in maggioranza monoinsaturi). Apporta una discreta quantità di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A, E, C, oltre a calcio, acido folico, b-carotene, poco colesterolo e un'ottima quantità di fibre salutari. Se servito come primo piatto deve essere seguito da un secondo a base di pesce, carne, uova o formaggio. Date le sole 211 Kcal, questa zuppa si presta ad essere inserita anche nelle diete ipocaloriche. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

Leggi anche

{article-slider}