

# Passato di porri e patate

 **Tempo di preparazione: 20 minuti**

 **Tempo di cottura: 45 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

- 500 g di patate
- 500 g di porri
- 1 cipolla
- 3 coste di sedano
- 2 foglie di alloro
- qualche stelo di erba cipollina
- 100 g di crostini di pane tostato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 3 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (30g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

## Preparazione della ricetta

Mettete in un tegame 2 cucchiari d'olio e aggiungete i porri che avrete tagliato a rondelle, la cipolla affettata e il sedano ridotto a pezzetti. Fate appassire il tutto a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete le patate pelate e tagliate a pezzi piuttosto piccoli. Coprite con acqua e portate a ebollizione. Unite poi le foglie di alloro, salate e cuocete per 30 minuti. A cottura ultimata, togliete l'alloro e passate le verdure al mixer. Rimettete il passato nel tegame e riscaldatelo, aggiungendo sale e pepe. Sul piatto di portata mettete un po' d'erba cipollina spezzettata e aggiungete i dadini di pane che avrete tostato al forno. Servite con un filo di olio extravergine di oliva e un po' di Grana Padano DOP grattugiato.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

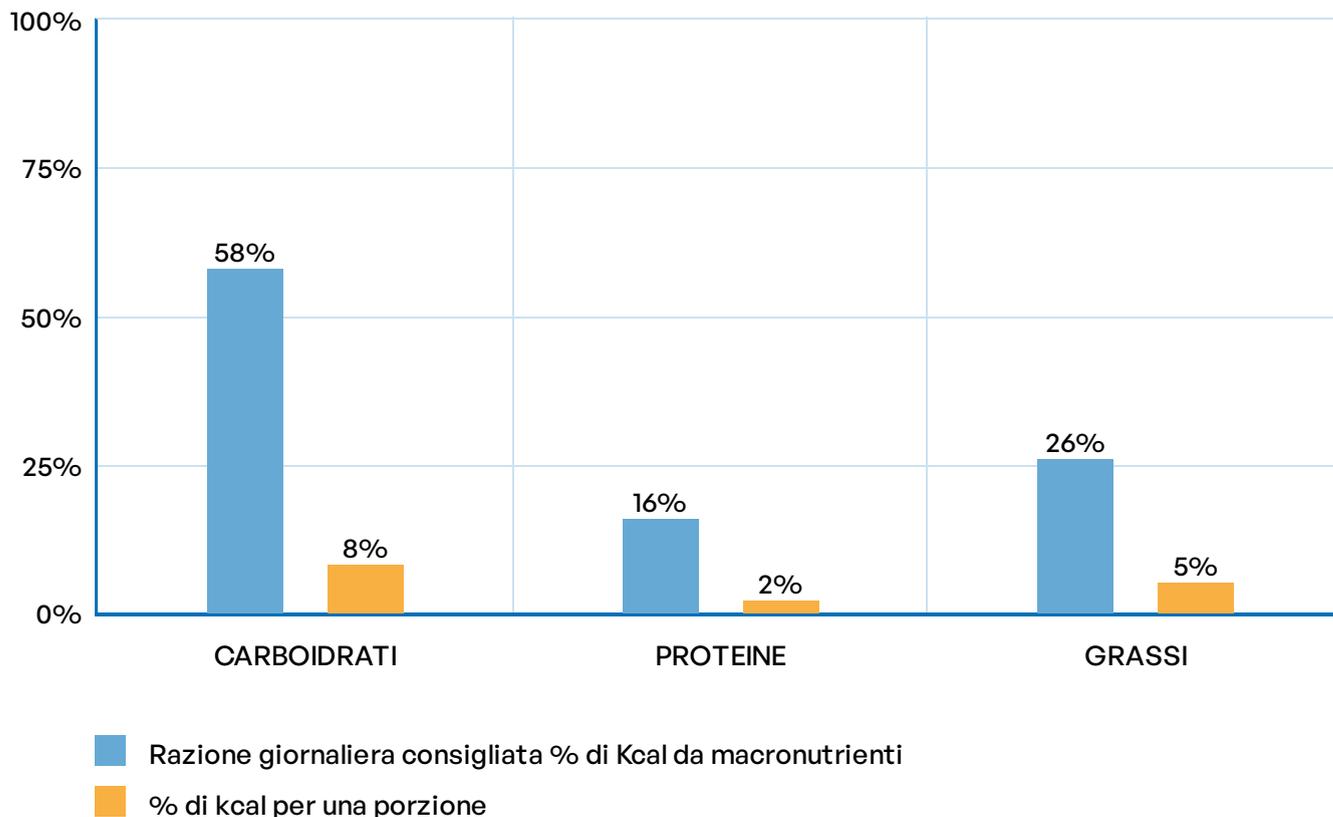
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1281		320	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	177	G	44	G
PROTEINE	42	G	10	G
GRASSI TOTALI	45	G	11	G
DI CUI SATURI	11	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	24	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	1,5	G
CALCIO	773		193	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	143	MG	36	MG
VITAMINA A	250	MCG	63	MCG
FIBRE	30	G	7	G
COLESTEROLO	33	MG	8	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, la ricetta presenta un lieve eccesso di grassi e una carenza di carboidrati e proteine. E' possibile bilanciare meglio il pasto accompagnando il passato con circa 30-40 g di pane integrale e consumando un frutto a fine pasto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina C e fibre, oltre che di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP, e di vitamina A. 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

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini

## Leggi anche

{article-slider}