

Zuppa di carote e ceci

 **Tempo di preparazione: 10 minuti**

 **Tempo di cottura: 20 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

- 400 g di ceci cotti
- 1 dl di brodo vegetale
- 3 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di curry
- 500 g di carote
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente fate rosolare tre spicchi di aglio con due cucchiaini di olio extravergine di oliva e una cipolla, che avrete spellato e tritato finemente, finché saranno morbidi. Togliete l'aglio e profumate con il curry; proseguite la cottura per 1 minuto

mescolando. Unite le carote tagliate a fettine e fate saltare per tre minuti avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Aggiungete anche il brodo e i ceci precedentemente lessati e portate a ebollizione. Fate cuocere a fuoco basso e a pentola coperta per 10/12 minuti, finché le carote saranno tenere. Frullate la zuppa con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete 2 cucchiari di prezzemolo tritato, salate e pepate. Distribuite la zuppa nei piatti individuali e servitela calda accompagnata da Grana Padano DOP grattugiato a lamelle.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

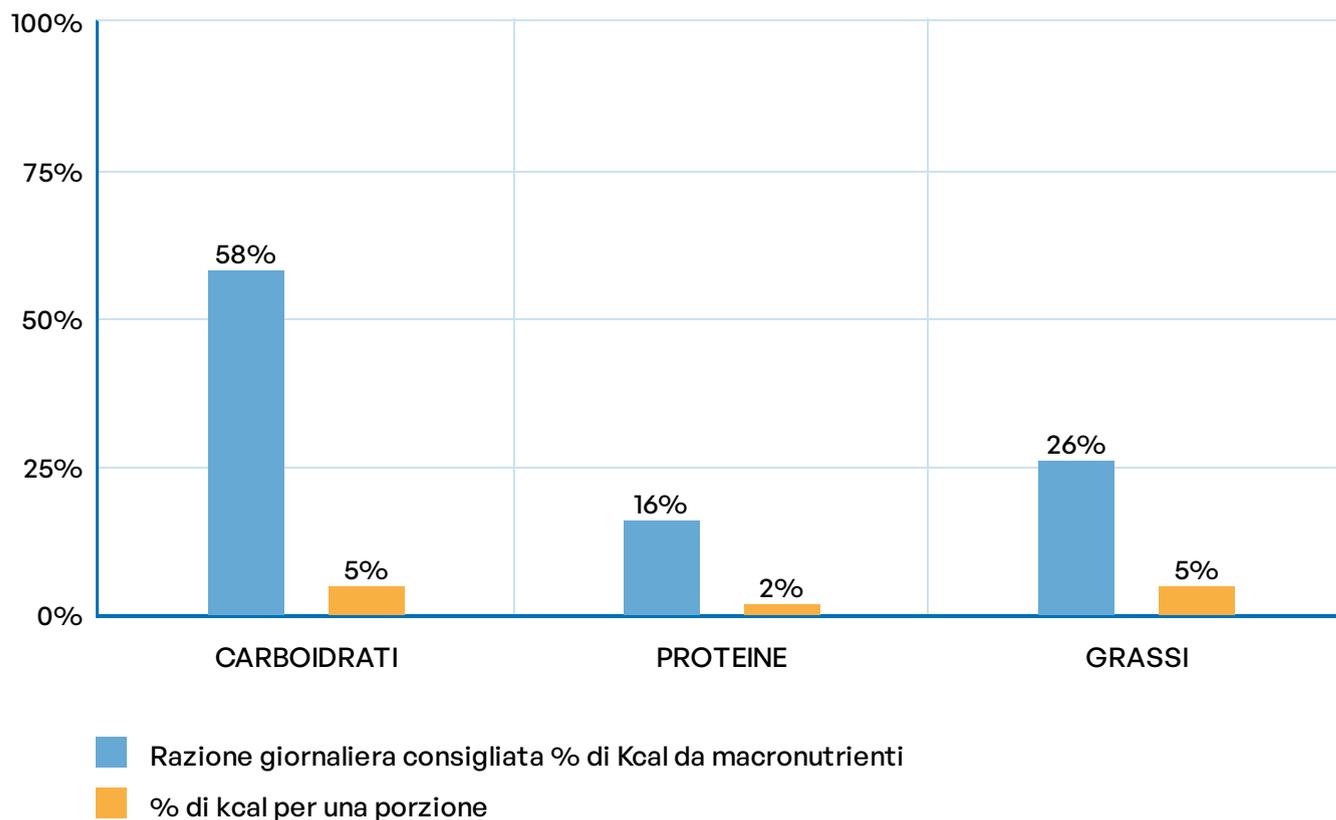
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

| | VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE | | VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA | |
|------------------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| CALORIE KCAL | 997 | | 249 | |
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| CARBOIDRATI | 110 | G | 28 | G |
| PROTEINE | 48 | G | 12 | G |
| GRASSI TOTALI | 43 | G | 11 | G |
| DI CUI SATURI | 11 | G | 3 | G |
| DI CUI MONOINSATURI | 19 | G | 5 | G |
| DI CUI POLINSATURI | 5 | G | 1 | G |
| CALCIO | 946 | | 236 | |
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| ZINCO | 24 | MG | 6 | MG |
| VITAMINA A | 5994 | MCG | 1499 | MCG |
| VITAMINA C | 54 | MG | 13 | MG |
| VITAMINA E | 12 | MG | 3 | MG |
| B-CAROTENE | 35428 | MCG | 8857 | MCG |
| FIBRE | 44 | G | 11 | G |
| COLESTEROLO | 44 | MG | 11 | 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 ricetta è ricchissima di antiossidanti in particolare di vitamina A, che con la vitamina E ed i minerali come lo zinco, oltre ai componenti del curry, rendono questa zuppa una grande antagonista dei radicali liberi. Apporta anche buone proteine vegetali, carboidrati e consumando un secondo di carne, formaggio o pesce si ottiene un buon equilibrio nutrizionale della giornata. Date le sole 249 calorie e gli 11 grammi di fibre e tanto calcio, questo primo si presta ad essere inserito anche nelle diete ipocaloriche. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 6 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}