

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 cucchiaini 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

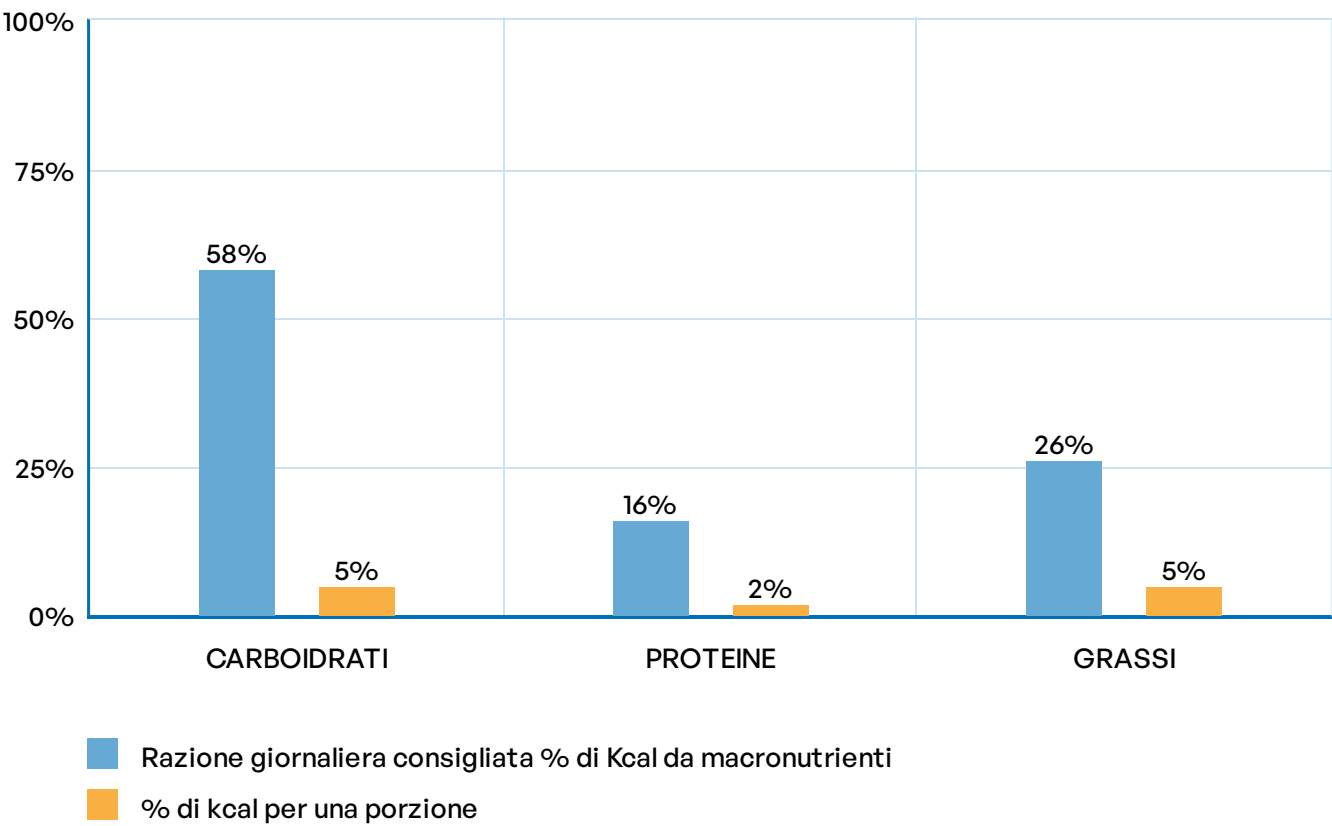
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	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}