

Cellentani con le melanzane



Tempo di preparazione: 15 minuti



Tempo di cottura: 45 minuti



Difficoltà: Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di cellentani
- 2 melanzane violette piccole
- 250 g di pomodori datterini
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 80 g di ricotta vaccina
- 1 dl circa di brodo vegetale
- qualche rametto di origano fresco
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- pepe e sale

Preparazione della ricetta

Tagliate 4 fette spesse un dito nella superficie esterna delle melanzane e riducetele a strisce di 1 cm. Mettete in forno a 180° la polpa interna rimasta per circa 30 minuti, o nel microonde per 8/10 minuti, finché sarà morbida. Frullatela aggiungendo un cucchiaino di olio, qualche foglia di origano, sale, pepe e diluitela con il brodo per ottenere una crema fluida. Tagliate i pomodori datterini in quarti. Scaldate il restante olio in una padella antiaderente e saltate per 2 o 3 minuti le strisce di melanzane aggiungendo i datterini, salate e pepate. Cuocete e scolate la pasta al dente, unite i datterini con le strisce di melanzana e la crema alla polpa di melanzane, qualche fogliolina di origano, aggiungete la ricotta sbriciolata e scaglie grandi di Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

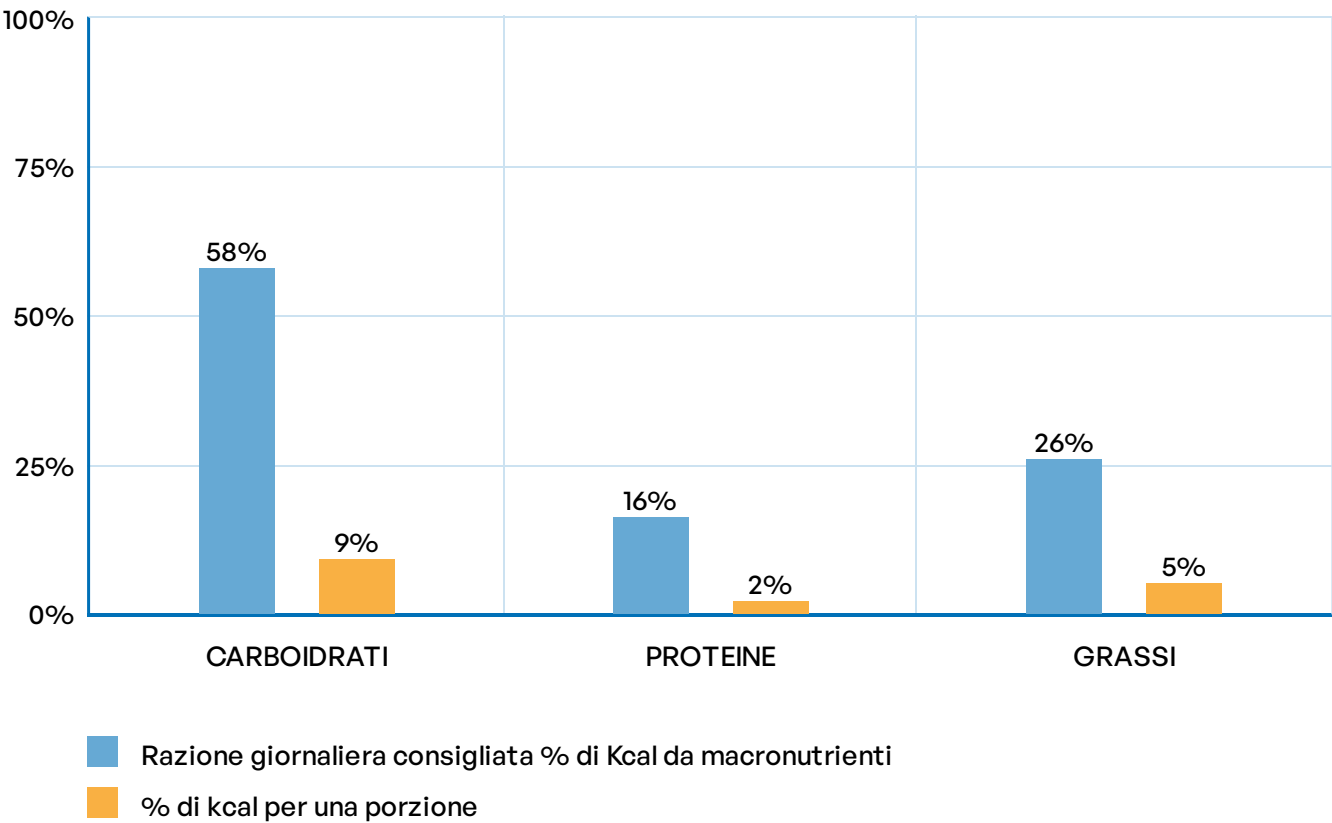
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1379		345	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	206	G	51	G
PROTEINE	51	G	13	G
GRASSI TOTALI	45	G	11	G
DI CUI SATURI	16	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	20	G	5	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	681		215	
MACRONUTRIENTI				
FOSFORO	971	MG	243	MG
ZINCO	8	MG	2	MG
VITAMINA A	1759	MCG	440	MCG
B-CAROTENE	360	MCG	90	MCG
VITAMINA B12	1,44	MCG	0,36	MCG
FIBRE	12	G	3	G
COLESTEROLO	89	MG	22	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 ricca di carboidrati e grassi di cui il 50% insaturi e apporta 345 Kcal, una quantità che lascia spazio anche ad un ottimo secondo. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, oltre alla B12, contiene una buona quantità di calcio e apporta poco colesterolo (22 mg). Come per la maggioranza dei primi a base di cereali si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne, pesce o formaggio. 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}