

Crema di lenticchie, patate e porri

 **Tempo di preparazione:** 1 ora e 30 minuti

 **Tempo di cottura:** 55 minuti

 **Difficoltà:** Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- patate 800 g
- lenticchie secche 150 g
- 4 porri
- Grana Padano oltre 16 mesi 40 g
- olio extravergine di oliva 20 g
- sale
- acqua q.b.
- prezzemolo per guarnire

Preparazione della ricetta

Mondate i porri e affettateli, poi pelate le patate, lavatele e tagliatele a dadini. Mettete in una casseruola un cucchiaio d'olio, aggiungete i porri affettati e lasciateli appassire per 5 minuti, poi aggiungete le patate e fatele insaporire per 2-3 minuti. A questo punto aggiungete il sale, unite l'acqua e portate il tutto a ebollizione. Regolate la fiamma e lasciate cuocere per 20 minuti. A parte, lessate le lenticchie e unitele alla preparazione di porri e patate. Frullate, regolate di sale e pepe e aggiungete il Grana Padano DOP grattugiato. Potete servire la preparazione calda o fredda, guarnendola, se vi piace, con foglie e pezzetti di gambo di prezzemolo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

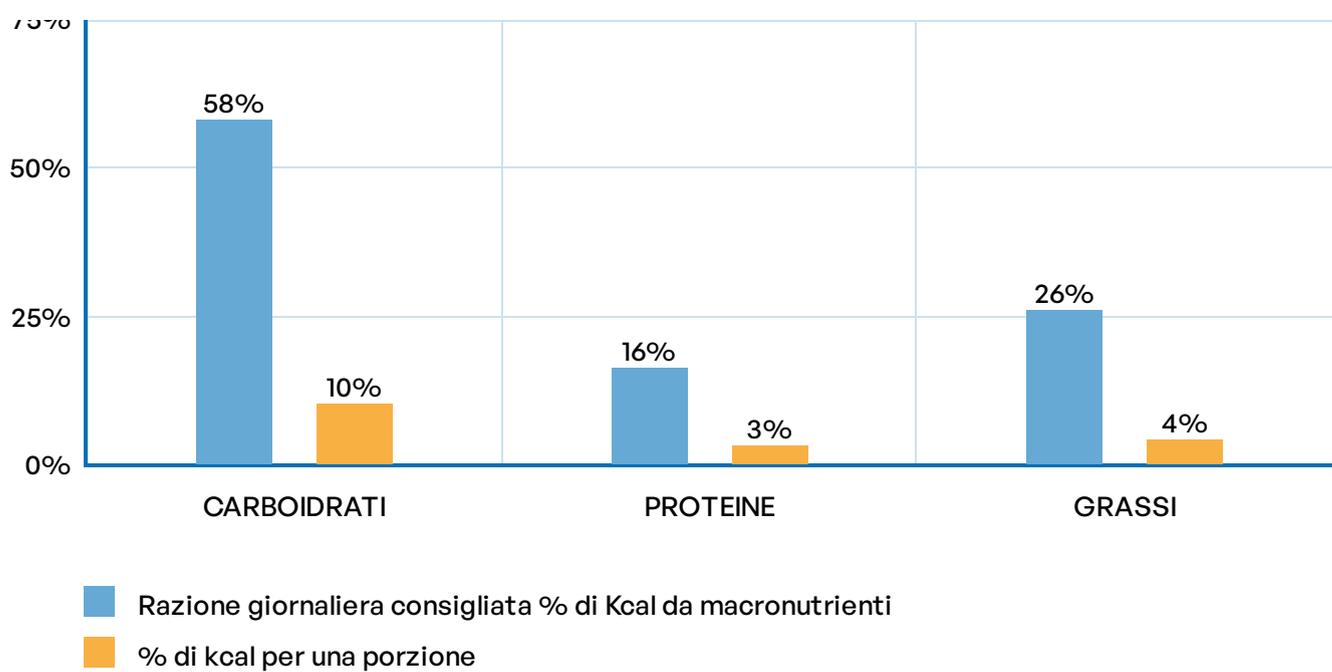
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1508		377	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	230	G	57	G
PROTEINE	68	G	17	G
GRASSI TOTALI	41	G	10	G
DI CUI SATURI	12	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	18	G	4	G
DI CUI POLINSATURI	7	G	2	G
CALCIO	739		184	
MACRONUTRIENTI				
FERRO	18	MG	5	MG
ZINCO	19	MG	5	MG
VITAMINA E	8	MG	2	MG
FIBRE	39	G	10	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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.





Consigli nutrizionali

Una crema leggera da consumare come primo piatto che apporta carboidrati, proteine e grassi in un buon equilibrio. Apporta buone quantità di micronutrienti: calcio, ferro e importanti antiossidanti come lo zinco e la vitamina E, oltre a circa un terzo del fabbisogno quotidiano di fibra per un adulto e pochissimo colesterolo. Questa crema può essere inserita nella dieta latte-vegetariana, per equilibrare gli altri pasti della giornata si possono consumare carboidrati e grassi nel giusto equilibrio e secondi piatti proteici a base di carne, pesce, uova o aumentare la quantità di Grana Padano come condimento. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, 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

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia FORMIGATTI

Leggi anche

{article-slider}