

# 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.

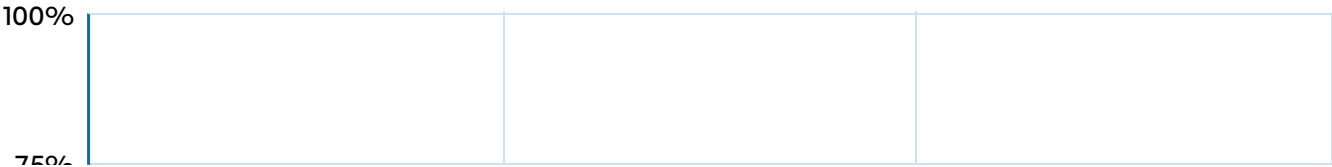
## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

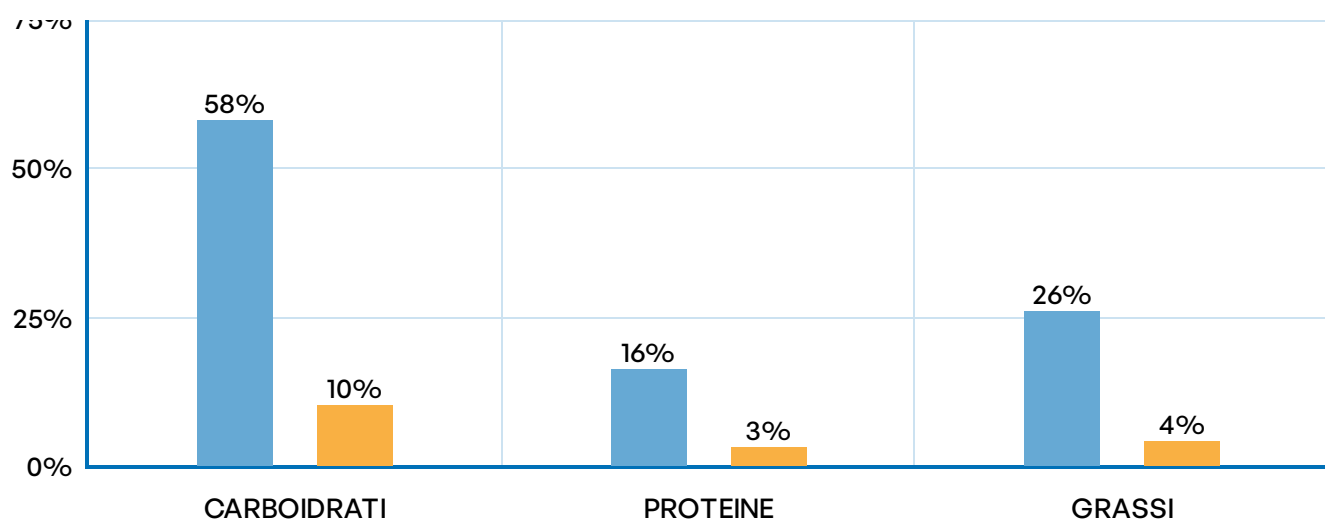
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	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.





■ Razione giornaliera consigliata % di Kcal da macronutrienti  
 ■ % di kcal per una porzione

## 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 latto-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}