

Coniglio con le mele

 **Tempo di preparazione:** 25 minuti

 **Tempo di cottura:** 1 ora

 **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

- un coniglio di circa 1,2 kg già pulito
- 2 mele Granny Smith (250 g)
- 1 cipolla
- 150 ml di latte scremato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate il coniglio con acqua fredda, asciugatelo e tagliatelo a pezzi regolari. Mondate e sbucciate la cipolla, sbucciate l'aglio, mondate e lavate il prezzemolo, poi tritateli finemente insieme. Fate soffriggere il trito preparato in una casseruola con l'olio e aggiungete i pezzi di coniglio. Quando avranno preso un colore uniforme unite il latte, salate e pepate e cuocete a recipiente coperto per 30 minuti.

Se necessario bagnate con un po' di acqua calda.

Aggiungete una mela sbucciata, privatela del torsolo e tagliatela a spicchi. Cuocete per 20 minuti: la mela dovrà disfarsi formando una crema densa. Disponete il coniglio nel piatto da portata, irroratelo con la salsa alla mela e guarnite con la seconda mela a fette

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

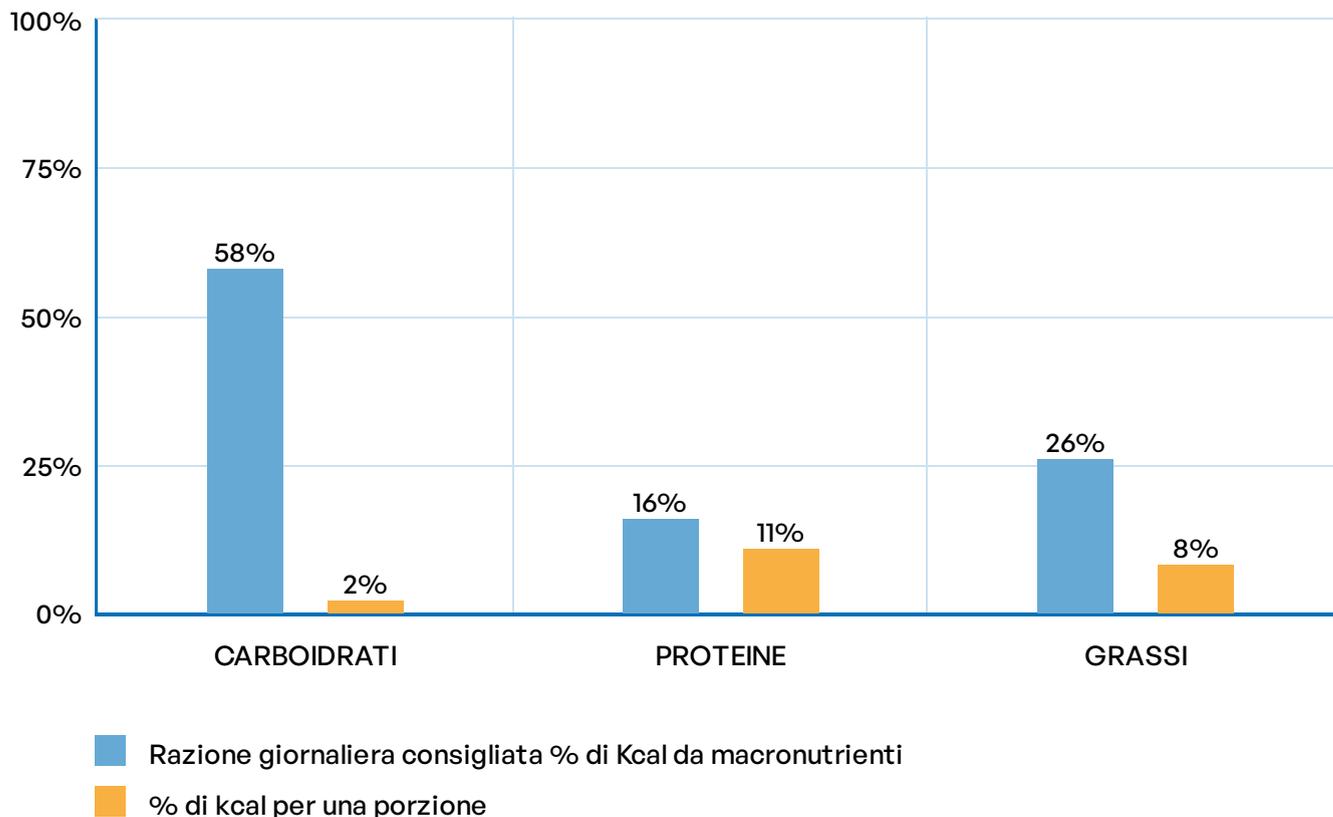
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1777		444	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	36	G	9	G
PROTEINE	247	G	62	G
GRASSI TOTALI	72	G	18	G
DI CUI SATURI	24	G	6	G
DI CUI MONOINSATURI	24	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	16	G	4	G
CALCIO	500		125	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	28	MG	7	MG
FERRO	13	MG	3	MG
VITAMINA A	105	MCG	26	MCG
FIBRE	7	G	2	G
COLESTEROLO	627	MG	157	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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine. Per bilanciare meglio il piatto è possibile accompagnarlo con circa 40-50 g pane e mangiare un frutto a fine pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Il piatto offre un buon apporto di calcio, ferro, vitamina A e fibre. Con questa ricetta si assume una quantità importante di colesterolo, per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti di origine animale durante il resto della giornata. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

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 - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Leggi anche

{article-slider}