

# Maccheroncini in salsa di cipolla

 **Tempo di preparazione: 10 minuti**

 **Tempo di cottura: 30 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

- 320 g di maccheroncini
- 2 cipolle
- 60 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP in scaglie
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (30 g)
- sale q.b.

## Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente fate appassire con l'olio le cipolle affettate sottilmente, avendo cura di mescolare spesso con un cucchiaio di legno.

Salate e bagnate con un mestolo d'acqua, lasciando cuocere per circa 20 minuti, qualora fosse necessario, unite altra acqua. A parte cuocete, al dente, i maccheroncini in abbondante acqua salata; dopo la cottura versateli in una padella e conditeli con la salsa di cipolle e il Grana Padano DOP grattugiato, mescolate e lasciate insaporire a fiamma bassa per circa 1 minuto. Serviteli caldi con scaglie di Grana Padano DOP e un filo di olio.

# Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

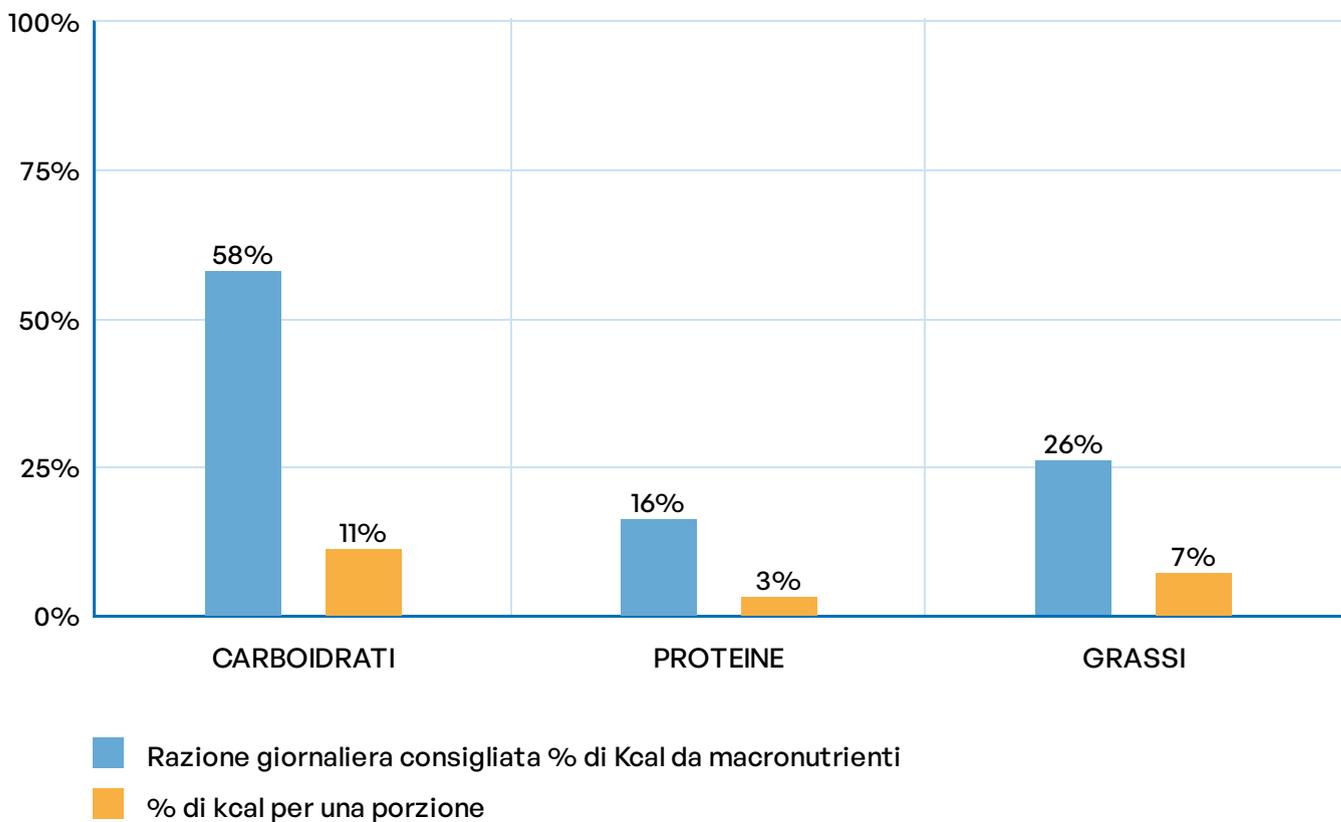
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1836		459	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	248	G	62	G
PROTEINE	68	G	17	G
GRASSI TOTALI	64	G	16	G
DI CUI SATURI	24	G	6	G
DI CUI MONOINSATURI	28	G	7	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	1284		321	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	12	MG	3	MG
VITAMINA A	240	MCG	60	MCG
FIBRE	12	G	3	G
COLESTEROLO	108	MG	27	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, questo piatto è nel complesso ben bilanciato, anche se apporta una quantità leggermente superiore di grassi e una lievemente inferiore di carboidrati. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata. Il piatto apporta ottime dosi di vitamine A, importante antiossidante, e calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP, oltre che buone quantità di fibra, che aumenta il senso di sazietà. 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

**Chef:** Piero Franchini

**Leggi anche**

{article-slider}