

Frittatine di sarde al finocchietto e pinoli

 **Tempo di preparazione: 15 minuti**

 **Tempo di cottura: 15 minuti**

 **Difficoltà: Media**

{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](#)

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di sarde già pulite e spinate
- 4 uova
- 2 rametti di finocchietto
- 20 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva (30 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 2 cucchiai di Grana Padano DOP (20 g)

Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente, fate dorare l'aglio precedentemente sbucciato con 2 cucchiari di olio. Aggiungete poi le sarde e i pinoli, e fateli cuocere per 5 minuti avendo cura di togliere l'aglio. Dopo aver messo in una ciotola le uova con sale, Grana Padano DOP grattugiato e pepe, versatevi dentro il finocchietto tritato e sbattete il tutto. Aggiungete il composto ottenuto nella padella insieme alle sarde, e cuocete la frittatina senza lasciarla rapprendere troppo. Tagliatela poi a quadretti e servitela calda.

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.

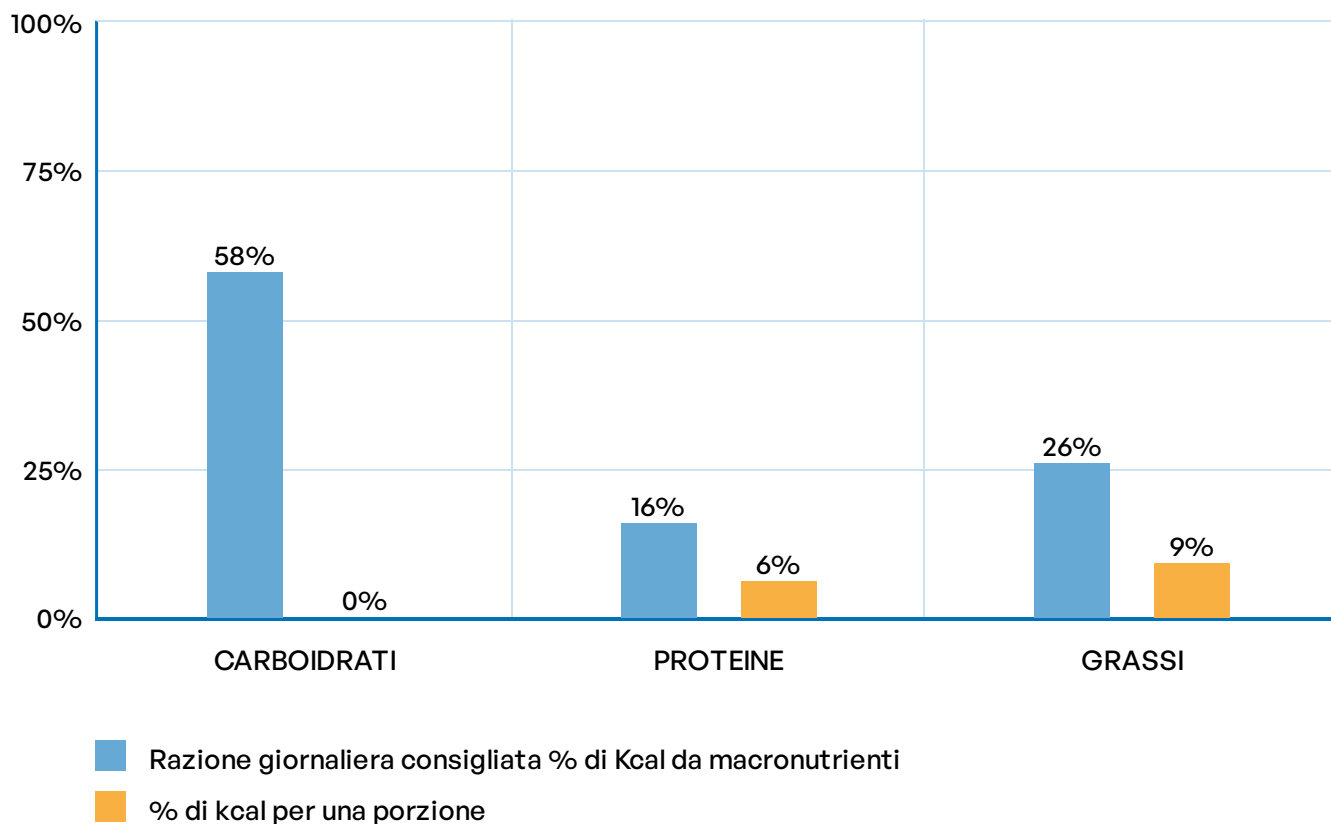
	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	1298		325	
Macronutrienti				
carboidrati	8	g	2	g
proteine	126	g	32	g
grassi totali	85	g	21	g
di cui saturi	21	g	5	g
di cui monoinsaturi	38	g	9	g
di cui polinsaturi	17	g	4	g
calcio	524		131	
Micronutrienti				
vitamina C	4	mg	1	mg
vitamina A	744	mcg	186	mcg
fibre	2	g	0,5	g
colesterolo	1164	mg	291	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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto, è possibile consumare anche una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnare il piatto con del pane (60-70 g) e delle verdure (che non apportano calorie), terminando con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina A e calcio, contenuti in gran parte nel Grana Padano DOP. 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