

Involtino di tonno alle erbe aromatiche

 **Tempo di preparazione: 20 minuti**

 **Tempo di cottura: 25 minuti**

 **Difficoltà: Media**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- 1 trancio di tonno da 400 g circa
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1/2 limone
- 1 foglia d'alloro
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva (40 ml)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate cipolla, carota e sedano e tagliateli a pezzetti. Raccogliete il succo del limone. Fate bollire in una pentola 1 litro d'acqua leggermente salata, a cui avrete aggiunto le verdure, la foglia di alloro e il succo di limone. Aggiungete il trancio di tonno e cuocetelo per 7 minuti. Scolatelo e fatelo rosolare in una padella antiaderente con 2 cucchiai d'olio. Sciacquate i capperi sotto l'acqua e dopo averli

strizzati, tritateli insieme al prezzemolo. Tagliate il trancio di tonno a fettine, ricoprendole con il trito aromatico. Piegate poi le fettine a metà, fissandole con uno stecchino. Irrorate con 2 cucchiaini d'olio e servite.

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.

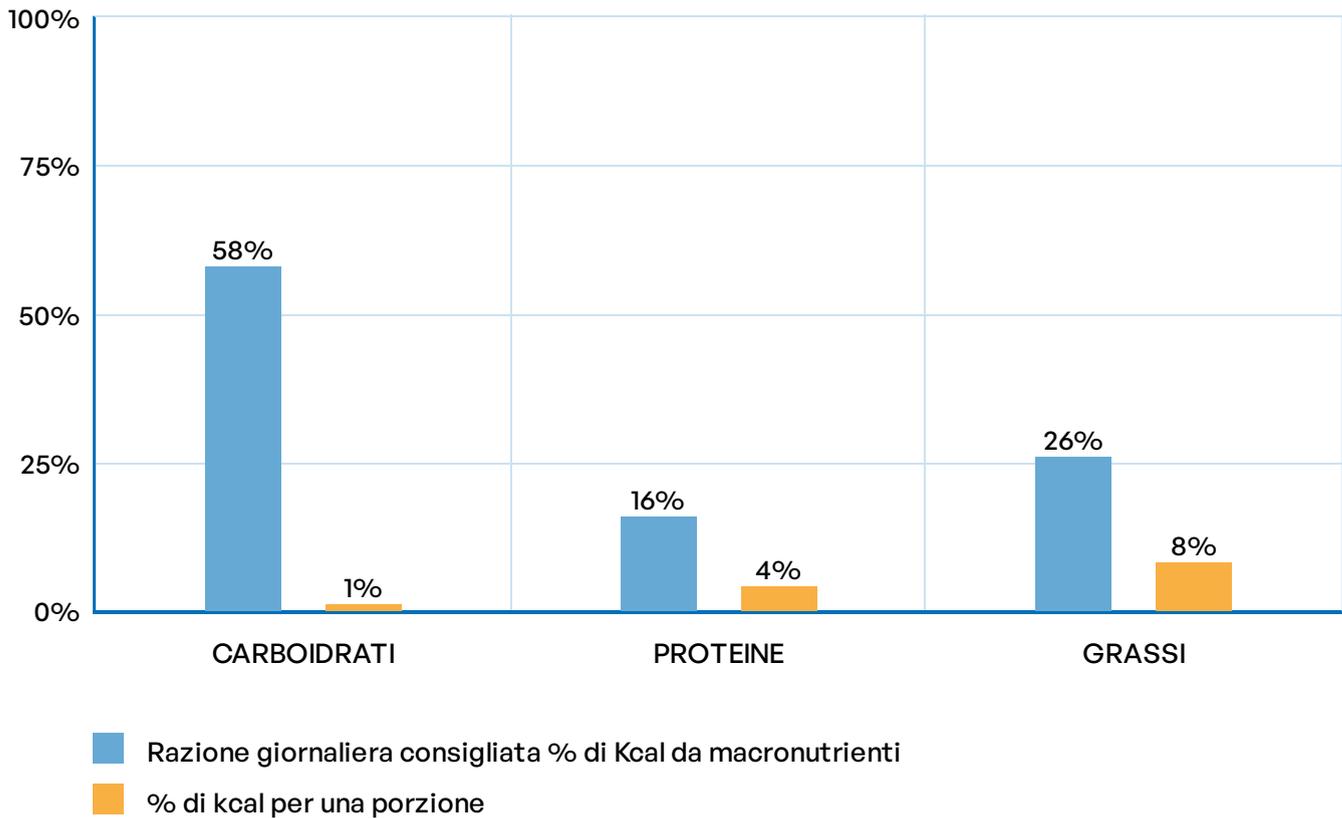
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1704		426	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	12	G	3	G
PROTEINE	88	G	22	G
GRASSI TOTALI	72	G	18	G
DI CUI SATURI	20	G	5	G
DI CUI MONOINSATURI	36	G	9	G
DI CUI POLINSATURI	16	G	4	G
CALCIO	296		74	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	72	MG	18	MG
VITAMINA A	2648	MCG	662	MCG
FIBRE	8	G	2	G
COLESTEROLO	280	MG	70	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. Il pasto può essere meglio bilanciato consumando anche una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnando il piatto con del pane (60-70 g), delle verdure (che non apportano calorie) e 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 acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, importantissimi per l'organismo e in particolare per il cervello, specie durante la fase della crescita. Ottimo l'apporto di vitamina A e buono anche quello di vitamina C, fibra e calcio. 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}