

Minestrone invernale con gramigna

 **Tempo di preparazione: 15 minuti**

 **Tempo di cottura: 55 minuti**

 **Difficoltà: Facile**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 4 persone

- 450 g di verdure miste per il minestrone (carote, zucchine, cipolle, spinaci, sedano)
- 100 g di polpa di pomodoro
- 1 fetta di zucca (200 g)
- 1 costa di sedano (30 g)
- 1 cipolla (100 g)
- 1 carota (100g)
- 120 g di gramigna
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP (40 g)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)

Preparazione della ricetta

Preparate il brodo vegetale senza aggiungere sale, nella quantità necessaria alla densità del minestrone che volete ottenere. Mondate la zucca e i 450 g di verdure miste (carote, zucchine, cipolle, spinaci e sedano), tagliate tutto a pezzetti o dadini e cuocete a vapore. Prima fate cuocere per qualche minuto la zucca e poi aggiungete il resto delle verdure, ultimando la cottura fino a che saranno al dente. In una casseruola a parte realizzate il soffritto. Mondate e tritate la cipolla, la carota, il sedano e fate soffriggere con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, aggiungete al soffritto la polpa di pomodoro passata al setaccio e cuocete per qualche minuto. Spegnete il fuoco,

aggiungete al soffritto le verdure cotte al vapore per insaporirle.

Nella pentola del brodo vegetale, cuocete la gramigna e, a cottura avvenuta, aggiungete il soffritto con le verdure, mescolate e servite. Impiattate condendo ogni piatto con un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

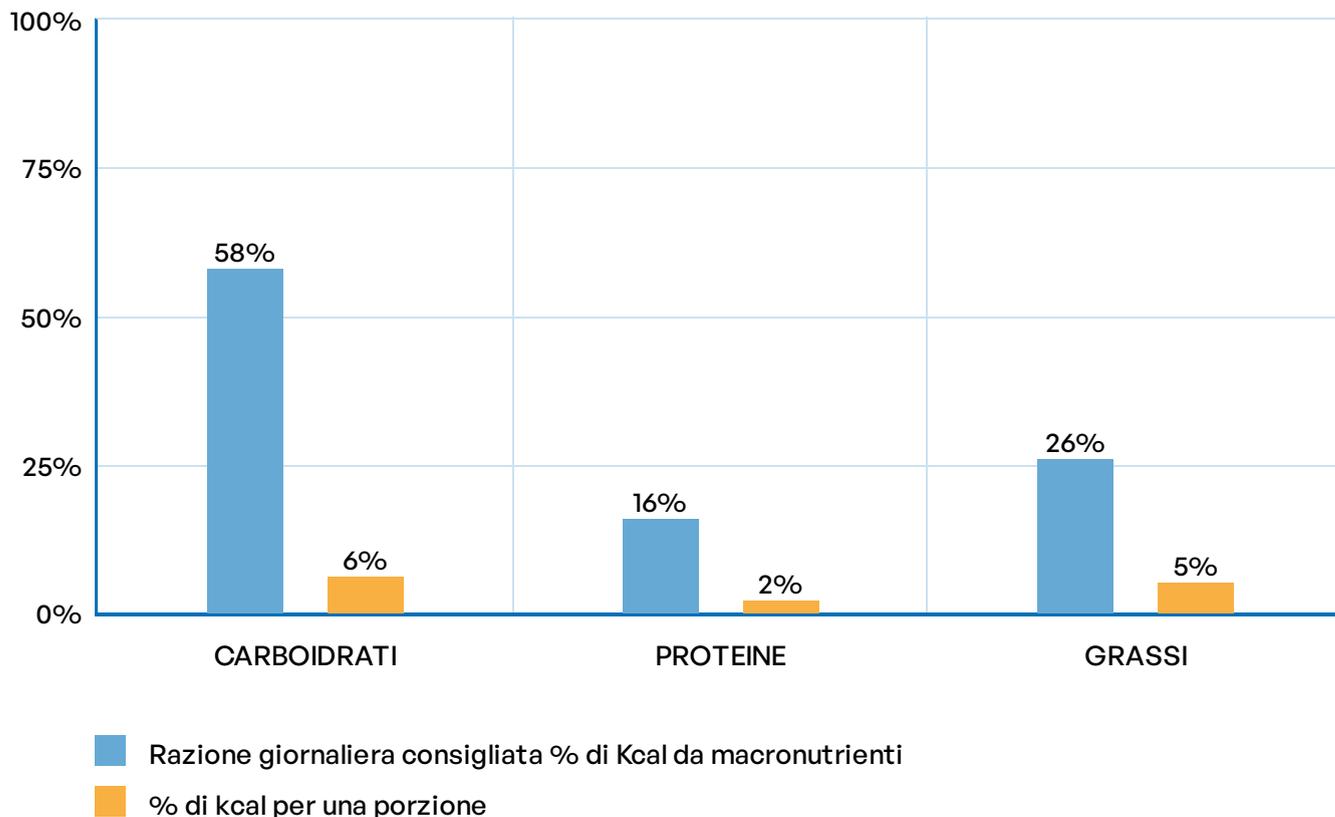
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1056		264	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	124	G	31	G
PROTEINE	40	G	10	G
GRASSI TOTALI	44	G	11	G
DI CUI SATURI	12	G	3	G
DI CUI MONONINSATURI	24	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
POTASSIO	2424		606	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	856	MG	214	MG
VITAMINA C	192	MG	48	MG
VITAMINA A	3916	MCG	979	MCG
FIBRE	20	G	5	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, 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 grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un secondo di verdura da mangiare con del pane e 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 in carboidrati e più poveri in grassi.

Questa ricetta è ricca di vitamina A, potassio, vitamina C e fibra. 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}