

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 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

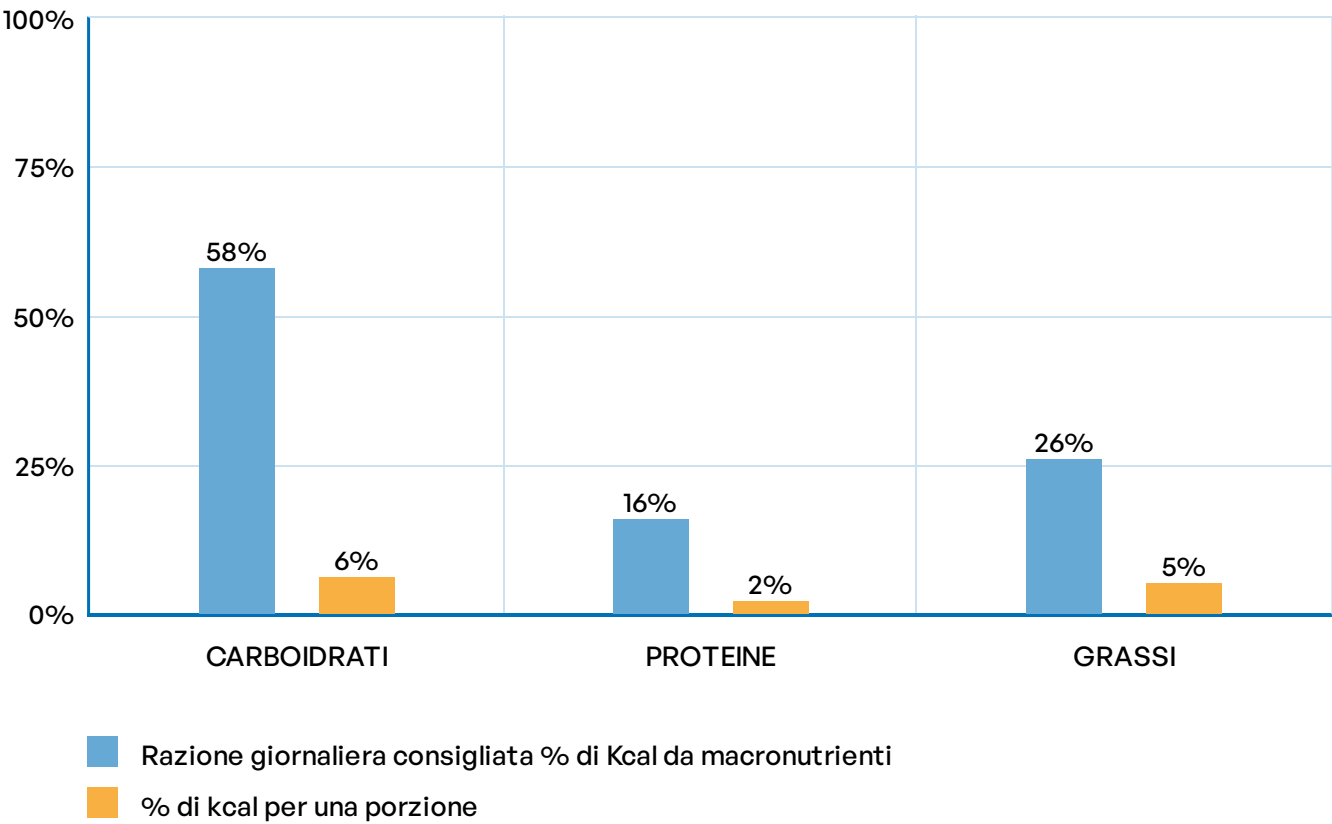
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

| | 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 MONONINSTURI | 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.

| Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso | | |
|--|---------------------|------------------------|
| 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}