

Sformato di sedano rapa con cannellini, Grana Padano DOP e curcuma

 **Tempo di preparazione:** 1 ora e 10 minuti

 **Tempo di cottura:** 1 ora

 **Difficoltà:** Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Ingredienti per 6 persone

- sedano rapa 400 g
- patate 300 g c
- aprino di latte vaccino 100 g
- Grana Padano 50 g
- fagioli cannellini cotti 200 g
- latte parzialmente scremato 150 ml
- brodo vegetale
- amido di mais q.b.
- curcuma a piacere
- sale pepe nero a piacere
- pane grattugiato per lo stampo

Preparazione della ricetta

Lessare il sedano e le patate per 20 minuti in acqua leggermente salata e passare al passaverdura insieme ai cannellini. In una casseruola amalgamare sedano, patate, cannellini, caprino, Grana Padano grattugiato, latte, amido di mais, sale e pepe, fino a formare una specie di besciamella. Mettere il composto in uno stampo e cuocere nel forno per circa 40 minuti a 170-180°C.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

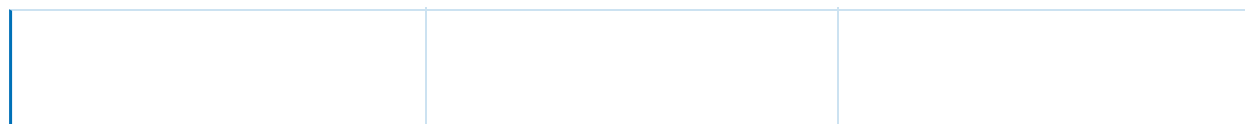
	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	984		164	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	105	G	17	G
PROTEINE	64	G	11	G
GRASSI TOTALI	37	G	6	G
DI CUI SATURI	10	G	1,6	G
DI CUI MONOINSATURI	5	G	0,8	G
DI CUI POLINSATURI	0,83	G	0,14	G
FIBRE	35		4	
MACRONUTRIENTI				
COLESTEROLO	65	MG	8	MG

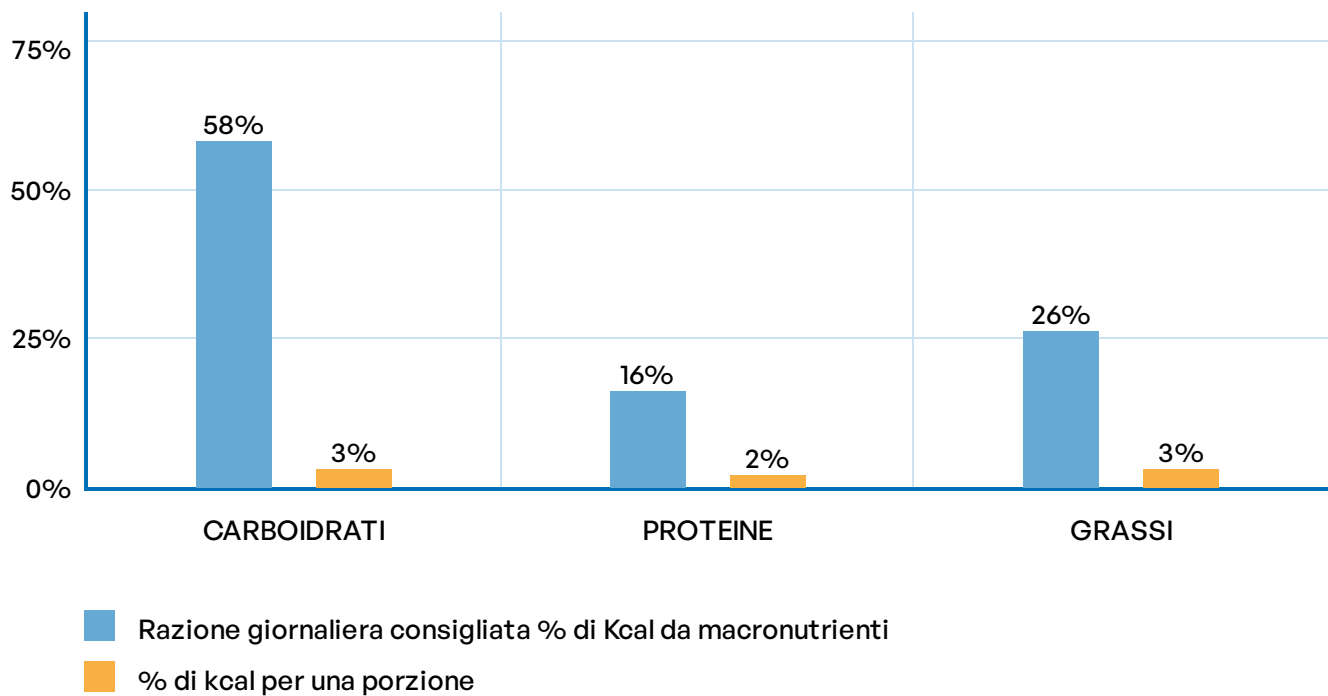
Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

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 ragione 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.

100%





Consigli nutrizionali

Un secondo piatto leggero con sole 164 kcal, adatto nelle diete ipocaloriche e latte-vegetariane. Apporta una buona quantità di proteine grazie al Grana Padano, Caprino e cannellini che unitamente a quelle delle patate donano tutti i 9 aminoacidi essenziali. Ha un buon equilibrio di macronutrienti quindi proteine, carboidrati e grassi possono essere consumati in giusta proporzione negli altri pasti della giornata. Questa ricetta può essere consumata anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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

Leggi anche

{article-slider}