

RICETTE

ARANCE AI SEMI DI MELAGRANA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 arance
- 30 g di zucchero
- 20 g di pistacchi pelati
- 20 g di pinoli
- qualche seme di melagrana

Preparazione della ricetta

Pelate a vivo le arance, tagliatele a fette e disponetele su un piatto da portata. Tritate grossolanamente i pinoli e i pistacchi, tenendone qualcuno da parte per la guarnizione. Versate lo zucchero sulle arance e guarnite cospargendole con i semi di melagrana, i pinoli, i pistacchi tritati e quelli interi. 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 della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	528	132
Macronutrienti		
carboidrati	64 g	16 g
proteine	12 g	3 g
grassi totali	24 g	6 g
di cui saturi	4 g	1 g
di cui monoinsaturi	12 g	3 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	232 mg	58 mg
vitamina C	204 mg	51 mg
β-carotene	1740 mcg	435 mcg
vitamina A	232 mcg	58 mcg
fibre	12 g	3 g

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 una quantità superiore di carboidrati e proteine, in particolare vegetali, e una quantità inferiore di grassi. E' ideale dopo un pasto a base di pesce o carni magre, ma può essere mangiata anche a merenda, ricordando che l'equilibrio calorico da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata. Questa preparazione di frutta presenta un ottimo apporto di vitamina C e un buon apporto di vitamina A, betacarotene e fibre. E' 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

