

RICETTE

CELLENTANI CON LE MELANZANE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di cellentani
- 2 melanzane violette piccole
- 250 g di pomodori datterini
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 80 g di ricotta vaccina
- 1 dl circa di brodo vegetale
- qualche rametto di origano fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe e sale

Preparazione della ricetta

Tagliate 4 fette spesse un dito nella superficie esterna delle melanzane e riducetele a strisce di 1 cm. Mettete in forno a 180° la polpa interna rimasta per circa 30 minuti, o nel microonde per 8/10 minuti, finché sarà morbida. Frullatela aggiungendo un cucchiaino di olio, qualche foglia di origano, sale, pepe e diluitela con il brodo per ottenere una crema fluida. Tagliate i pomodori datterini in quarti. Scaldate il restante olio in una padella

antiaderente e saltate per 2 o 3 minuti le strisce di melanzane aggiungendo i datterini, salate e pepate. Cuocete e scolate la pasta al dente, unite i datterini con le strisce di melanzana e la crema alla polpa di melanzane, qualche fogliolina di origano, aggiungete la ricotta sbriciolata e scaglie grandi di Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

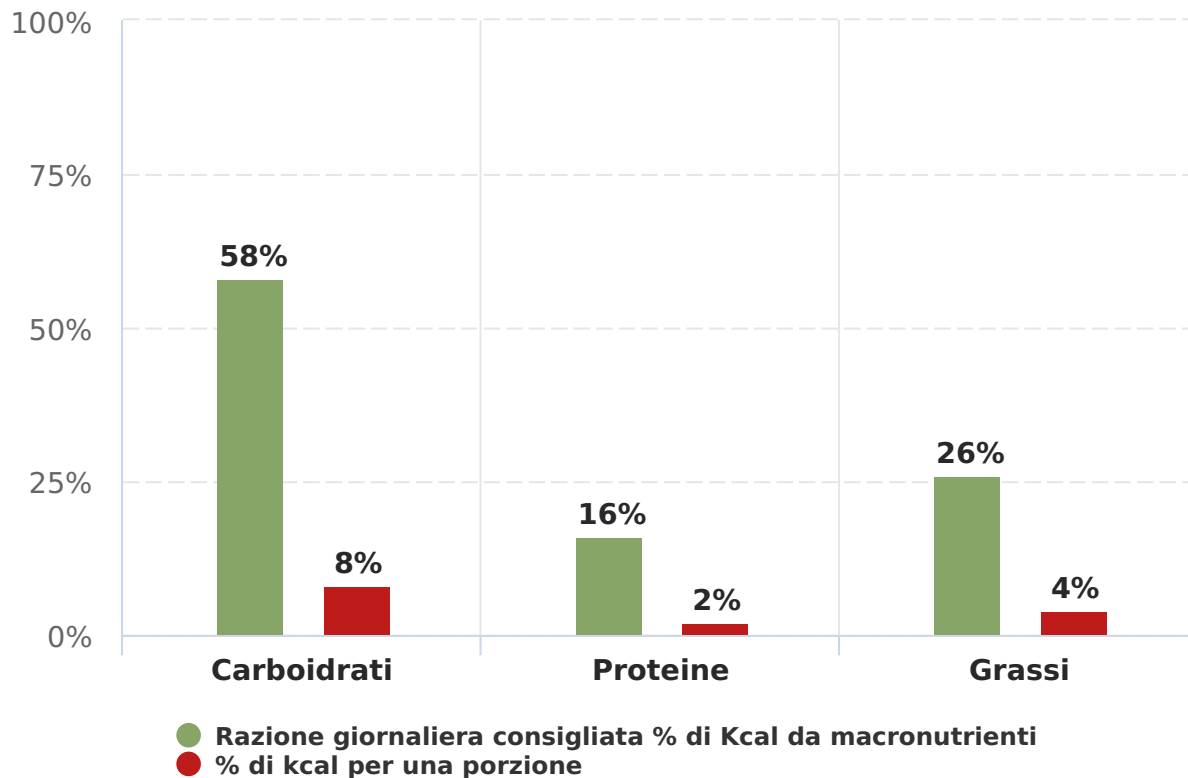
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1379	345
Macronutrienti		
carboidrati	206 g	51 g
proteine	51 g	13 g
grassi totali	45 g	11 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	20 g	5 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	681 mg	215 mg
fosforo	971 mg	243 mg
zinco	8 mg	2 mg
vitamina A	1759 mcg	440 mcg
β-carotene	360 mcg	90 mcg
vitamina B12	1,44 mcg	0,36 mcg
fibre	12 g	3 g
colesterolo	89 mg	22 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

Questa ricetta è ricca di carboidrati e grassi di cui il 50% insaturi e apporta 345 Kcal, una quantità che lascia spazio anche ad un ottimo secondo. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, oltre alla B12, contiene una buona quantità di calcio e apporta poco colesterolo (22 mg). Come per la maggioranza dei primi a base di cereali si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne, pesce o formaggio. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli