

RICETTE

FARFALLE AL PESTO E FARAONA



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr farfalle (pasta)
- 250 gr di petto di faraona
- 1 cuore di sedano bianco
- 2 acciughe sminuzzate (7 g)
- 500 gr di patate
- 3 cucchiaini di pesto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 40 gr di Grana Padano DOP a scaglie
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tagliate il petto di faraona a listarelle sottili, rosolatelo in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio per circa 5-10 minuti, poi mettetelo da parte. Lavate le patate e fatele bollire in acqua salata con la buccia per circa 40 minuti. Scolatele, lasciatele raffreddare, poi pelatele e tagliatele a tocchetti. Nel frattempo fate cuocere la pasta, scolatela e mettetela in una terrina a raffreddare. Pulite il cuore di sedano delle parti esterne, conservando la parte centrale, più tenera, poi lavatelo e tagliatelo a striscioline. Conditte la pasta con l'aceto, le acciughe, il pesto, le patate, il sedano e le listarelle di faraona. Aggiungete il restante cucchiaino d'olio, aggiustate di sale,

mescolate il tutto e servite freddo.

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	3199	800
Macronutrienti		
carboidrati	239 g	60 g
proteine	147 g	37 g
grassi totali	184 g	46 g
di cui saturi	40 g	10 g
di cui monoinsaturi	105 g	26 g
di cui polinsaturi	26 g	6 g
Micronutrienti		
calcio	1369 mg	342 mg
vitamina C	104 mg	26 mg
ferro	13 mg	3 mg
vitamina A	701 mcg	175 mcg
fibra	19 g	5 g
colesterolo	186 mg	46 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

La ricetta è nel complesso ben bilanciata, anche se rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti presenta una piccola carenza di carboidrati e un lieve eccesso di proteine. E' possibile bilanciare meglio il pasto concludendo con un frutto di stagione o una macedonia. Ricordiamo però che l'equilibrio calorico da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina C, che stimola l'assorbimento del ferro anch'esso contenuto in buone quantità in questa ricetta, e presenta una discreta dose di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP, che è anche fonte di preziosi antiossidanti, come la vitamina A. 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.

<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

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele