

RICETTE

FUSILLI AL FARRO CON ASPARAGI, FUNGHI, PEPERONCINO E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 12 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di fusilli al farro
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 2 piccoli peperoncini rossi
- 250 g di funghi champignon
- 1 mazzo di asparagi (150 g)
- 20 ml di vino bianco
- qualche fogliolina di timo fresco
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe in grani

Preparazione della ricetta

Mettete a bollire i fusilli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti.

In una padella capiente scaldate l'olio a fuoco medio e unite l'aglio sbucciato e schiacciato, i peperoncini privi di semi, i funghi a fettine e gli asparagi a pezzetti. Versate il vino e fate ammorbidire il tutto per circa 3 minuti senza coprire la padella così che il vino evapori. Scolate i fusilli al dente, versateli nella padella e lasciateli insaporire per un paio di minuti amalgamando tutti gli ingredienti e, all'ultimo minuto, aggiungete il timo fresco, il pepe macinato e un pizzico di sale. In tavola cospargete il piatto di pasta con il Grana Padano DOP a listarelle sottili.

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.

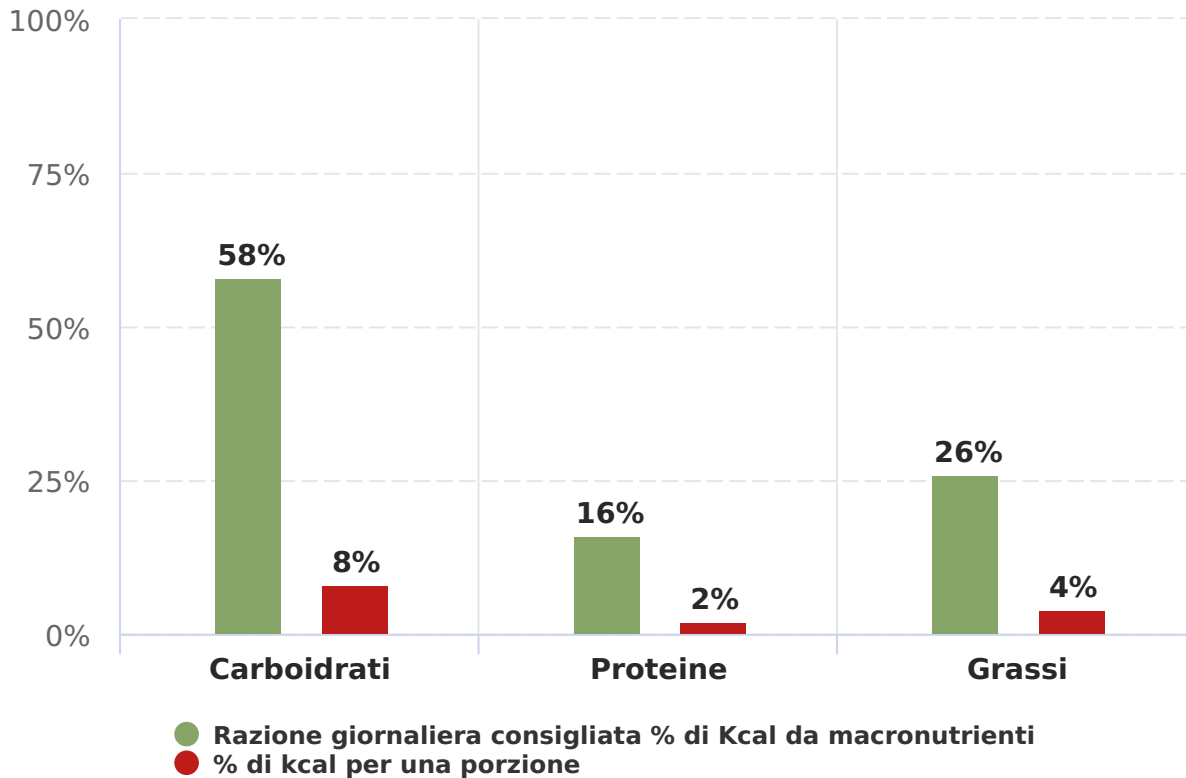
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1324	331
Macronutrienti		
carboidrati	168 g	42 g
proteine	56 g	14 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	672 mg	168 mg
zinco	13 mg	3 mg
vitamina C	36 mg	9 mg
vitamina A	140 mcg	35 mcg
niacina	17 mg	4 mg
fibre	24 g	6 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 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.



Consigli nutrizionali

La quantità di calorie provenienti dai macronutrienti utilizzati in questa ricetta è ben equilibrata e apporta buone quantità di calcio e zinco. Considerando che si tratta di un primo che apporta poche calorie rispetto ad altri, per ottenere un buon bilanciamento di macronutrienti del pasto è sufficiente assumere alimenti in equilibrio tra loro. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno.

Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto 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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio