

RICETTE

FUSILLI CON RICOTTA, ZUCCHINE E ARANCIA



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di ricotta di mucca fresca e sgocciolata
- 1 arancia non trattata con buccia (1/2 per la guarnizione, 1/2 per la ricetta)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 320 g di fusilli
- 2 zucchine medie (200 g)
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Mescolate energicamente in una ciotola la ricotta con 1 decilitro di acqua calda, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia. Unite l'olio, salate e pepate. Lessate la pasta per 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Unite le zucchine e proseguite la cottura per altri 5 minuti, finché la pasta sarà al dente e le zucchine saranno tenere. Scolate la pasta e le verdure e trasferitele in una terrina capiente. Condite il tutto con la ricotta all'arancia e mescolate bene. Guarnite con le fettine di arancia e servite caldo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che

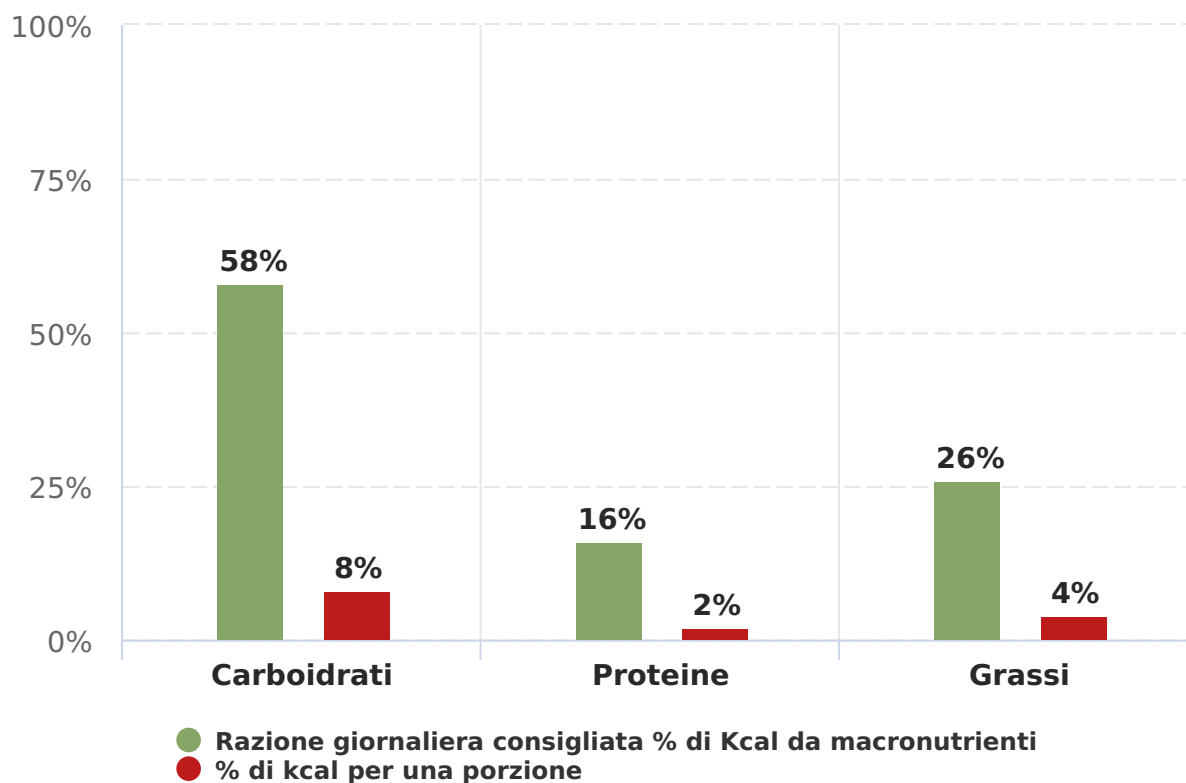
non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2148	537
Macronutrienti		
carboidrati	264 g	66 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	88 g	22 g
di cui saturi	32 g	8 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1364 mg	341 mg
vitamina C	96 mg	24 mg
vitamina A	644 mcg	161 mcg
fibre	12 g	3 g
colesterolo	228 mg	57 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto è abbastanza equilibrato, seppur lievemente sbilanciato a favore dei grassi. Può essere comunque consumato come piatto unico, accompagnato da un frutto di stagione a fine pasto. Ricordiamo che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri in grassi.

Il piatto ha un buon apporto di calcio, vitamina C, vitamina A e fibra. 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

