

RICETTE

FUSILLI INTEGRALI, SCAROLA, ZUCCA E ZENZERO



Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- fusilli integrali 280 g
- zucca 400 g
- scarola 300 g
- olio extravergine di oliva 20 g
- noci 20 g
- Grana Padano Riserva oltre 20 mesi 40 g
- sale e pepe q.b.
- un pizzico di zenzero
- scalogno q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite bene la zucca, tagliatela a fettine e lessatela. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una pentola. Aggiungete la scarola tagliata e poi la zucca. Mescolate bene e aggiustate di sale e pepe, aggiungete lo zenzero

e, infine, le noci tritate. Spegnete il fuoco e nel frattempo lessate la pasta. Una volta scolata, saltatela in padella con il sugo preparato e spolverate con il Grana Padano DOP.

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	1474	368
Macronutrienti		
carboidrati	205 g	51 g
proteine	62 g	15 g
grassi totali	51 g	13 g
di cui saturi	13 g	3 g
di cui monoinsaturi	20 g	5 g
di cui polinsaturi	3 g	13 g
Micronutrienti		
calcio	749 mg	187 mg
ferro	16 mg	4 mg
zinco	15 mg	4 mg
vitamina A	2.995 mcg	749 mcg
vitamina E	11 mg	3 mg
fibre	25 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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Una ricetta squisita ricca di fibre, ideale per tutti e per le diete latto-vegetariane. Un primo piatto che apporta una buona quantità di proteine tra le quali quelle ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, del Grana Padano DOP. Rispetto all'equilibrio nutrizionale eccede in grassi, anche se 84% sono mono e polinsaturi, lipidi con funzione protettiva. Apporta buone quantità di micronutrienti: calcio, ferro e tanti antiossidanti come lo zinco e le vitamine E e A, la cui quantità copre il fabbisogno giornaliero di un adulto e pochissimo colesterolo. Consumando questi fusilli negli altri pasti della giornata è bene moderare i grassi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, 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

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia FORMIGATTI