

RICETTE

GNOCCHETTI DI SPINACI ALLA SORRENTINA



Tempo di preparazione: 75 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

Per la realizzazione degli gnocchetti:

- 600 g di patate
- 150 g di farina
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- 300 g di spinaci
- sale q.b.

Per la realizzazione del condimento:

- 350 g di pomodori a cubetti
- 200 g di fiordilatte
- 100 g Grana Padano DOP grattugiato
- 1 ciuffo di basilico

Preparazione della ricetta

Procedimento per la realizzazione degli gnocchetti:

Mondate e lavate in abbondante acqua fredda le foglie di spinaci e sbollentatele in una pentola per 2 minuti, sgocciolatele, strizzatele e tritatele finemente. Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiaccia patate. Su un piano di lavoro mettete le patate schiacciate, aggiungete la farina, l'uovo, il tuorlo e un pizzico di sale, amalgamate. All'impasto aggiungete gli spinaci precedentemente tritati. Dividete l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 centimetri e iniziate a tagliare i vostri gnocchetti riponendoli su una superficie o un vassoio infarinato. Per finire, praticate le caratteristiche rigature degli gnocchetti facendo scivolare ogni gnocco sulla forchetta e schiacciando un po', ma non troppo. Fate cuocere gli gnocchetti in acqua bollente salata e scolateli delicatamente non appena vengono a galla.

Procedimento per la realizzazione della ricetta:

Condite gli gnocchetti in una pirofila con i pomodori a cubetti, Grana Padano DOP grattugiato e amalgamate il tutto. Ricoprite la superficie degli gnocchetti con il fiordilatte a pezzetti e alcune foglioline di basilico. Mettete la pirofila nel forno già caldo a 240 °C, fate gratinare gli gnocchetti finché il fiordilatte sarà leggermente fuso, quindi sfornate e portate subito in tavola.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

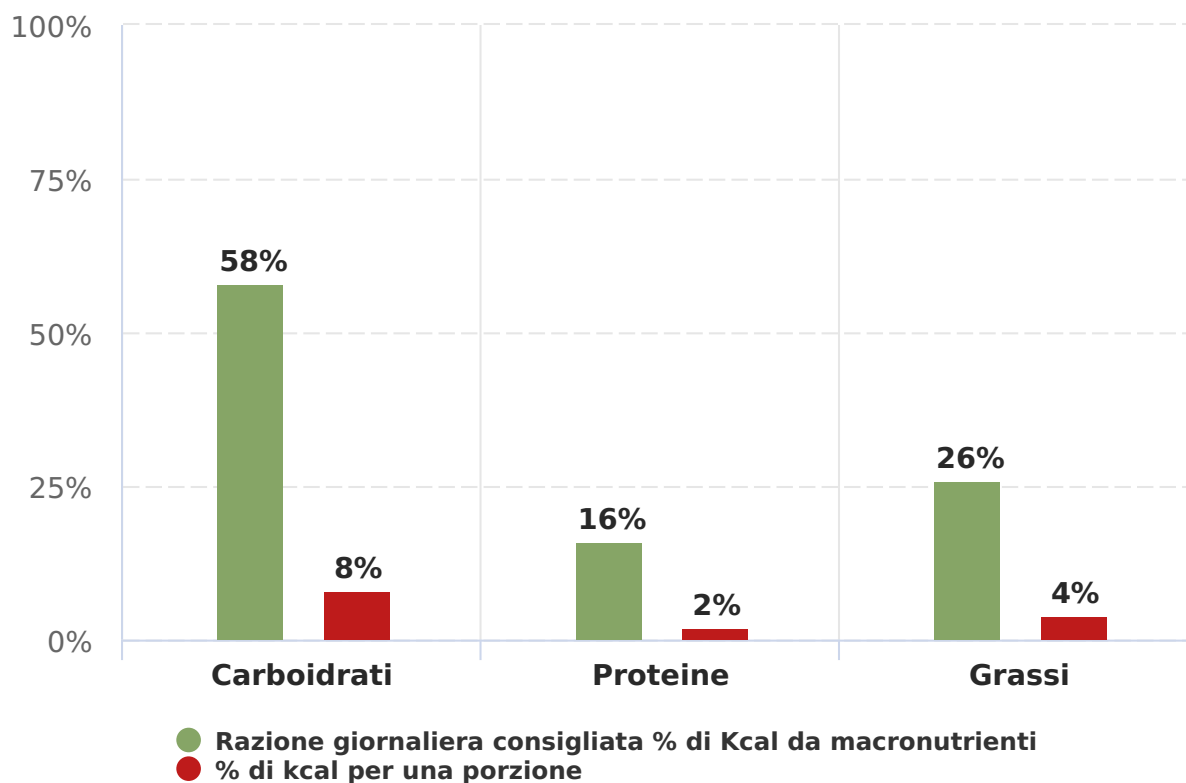
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

| Valori nutrizionali della ricetta | | |
|--|--|--|
| | Valori nutrizionali per 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| calorie Kcal | 996 | 249 |
| Macronutrienti | | |
| carboidrati | 208 g | 52 g |
| proteine | 132 g | 33 g |
| grassi totali | 92 g | 23 g |
| di cui saturi | 48 g | 12 g |
| di cui monoinsaturi | 24 g | 6 g |
| di cui polinsaturi | 12 g | 3 g |
| Micronutrienti | | |
| calcio | 1904 mg | 476 mg |
| vitamina C | 336 mg | 84 mg |
| β-carotene | 9576 mcg | 2394 mcg |
| vitamina A | 4728 mcg | 1182 mcg |
| acido Folico | 828 mcg | 207 mcg |
| fibre | 20 g | 5 g |
| colesterolo | 696 mg | 174 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, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per un migliore bilanciamento e completezza del pasto, questi gnocchetti possono essere seguiti da un'insalata di verdure (che non apporta calorie ma da sazietà) e da un frutto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto apporta eccellenti dosi di vitamina A, importante antiossidante, pari a oltre il 100% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati, (LARN) e di calcio, contenuto principalmente nel Grana Padano e nel fiordilatte. Questa ricetta è ricca di antiossidanti per la presenza di acido folico negli spinaci e di licopene e vitamina C nel pomodoro. È adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno

| 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 |

calorico secondo la tabella che segue.

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