

RICETTE

## LINGUINE ALLA FRUTTA SECCA



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 280 g di trenette
- 300 g di pomodori
- 20 g di pinoli
- 10 g di mandorle
- 4 gherigli di noce
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 1 cucchiaio di pecorino grattugiato (10 g)
- 1 cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato (10 g)
- 1 mazzetto di rucola
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Sbollentate in acqua bollente i pomodori e privateli della pelle. Dopo averli lavati, tagliateli a striscioline. Mondate e lavate la rucola. Preparate il sugo facendo scaldare l'olio in una casseruola e aggiungendo i pomodori, la frutta secca spezzettata e l'aglio tritato finemente. Cuocete per 10 minuti mescolando spesso, poi salate. Condite le linguine, che avrete cotto in acqua bollente salata, con il sugo e la rucola. Cospargete con il pecorino e il Grana Padano DOP grattugiati, mescolate bene e servite subito.

## 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1636</b>	<b>409</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	224 g	56 g
<b>proteine</b>	52 g	13 g
<b>grassi totali</b>	60 g	15 g
<b>di cui saturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	28 g	7 g
<b>di cui polinsaturi</b>	16 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	500 mg	125 mg
<b>vitamina C</b>	132 mg	33 mg
<b>vitamina E</b>	12 mg	3 mg
<b>vitamina A</b>	2304 mcg	573 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	20 mg	5 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, la ricetta è nel complesso bilanciata. Per un migliore bilanciamento si consiglia di consumare anche un frutto a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A e un buon apporto di vitamina C ed E, importanti antiossidanti, oltre che una buona dose di fibra, che aumenta il senso di sazietà. 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.

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:** Piero Franchini

