

RICETTE

MEZZE MANICHE ALLA RATATOUILLE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di mezze maniche
- 1 piccola melanzana violetta
- 1 cipolla bionda
- 1 peperone rosso
- 1 cuore di sedano verde
- 4 pomodori perini maturi
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di basilico
- 30 g di caciocotta
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tagliate la melanzana a dadini, sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi, pulite il peperone eliminando i semi e le nervature e tagliatelo a strisciole. Eliminate i filamenti del sedano e riducetelo a tocchetti, lavate e affettate i pomodori. Scaldate l'olio in una padella larga con l'aglio, eliminandolo non appena sarà dorato. Unite la cipolla e, quando inizierà ad appassire, aggiungete il sedano, la melanzana e il peperone precedentemente tagliati. Salate, mescolate e cuocete a fuoco moderato per 15-20 minuti finché le verdure saranno tenere (ma non disfatte). Aggiungete i pomodori e continuate la cottura per 5 minuti. Intanto cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella con le verdure; unite le foglie di basilico, fate insaporire per qualche istante mescolando e togliete dal fuoco. Cospargete la pasta con il caciocotta grattugiato e servite.

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	1684	421
Macronutrienti		
carboidrati	268 g	67 g
proteine	52 g	13 g
grassi totali	44 g	11 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	324 mg	81 mg
vitamina C	364 mg	91 mg
ferro	8 mg	2 mg
vitamina A	912 mcg	228 mcg
fibre	24 g	6 g

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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta una quantità superiore di carboidrati e una inferiore di proteine. Per bilanciare meglio il pasto, si consiglia di abbinare un secondo piatto a base di carne magra o pesce. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina C, vitamina A e fibre. Presenta inoltre buoni quantitativi di ferro e calcio. 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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