

RICETTE

MINESTRA DI LENTICCHIE CON MEZZE MANICHE



Tempo di preparazione: 10 minuti + 12 ore di ammollo per le lenticchie

Tempo di cottura: 1 ora e 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di lenticchie secche
- 1 cipolla
- 100 g di mezze maniche
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (40 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mettete in ammollo le lenticchie in abbondante acqua fredda per 12 ore.

Affettate una cipolla e tritate il sedano, fateli rosolare in una casseruola nella quale avrete versato 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Aggiungete le lenticchie, coprendole di acqua fredda. Aggiungete un pizzico di sale, un pizzico di pepe e la foglia di alloro. Portate a ebollizione, facendo cuocere per un'ora circa. Passate circa metà della minestra al mixer e versate il passato ottenuto nella stessa casseruola con le rimanenti lenticchie, portando nuovamente a ebollizione.

Aggiungete le mezze maniche e continuate la cottura per altri 10 minuti se necessario, mescolando di tanto in tanto. Versate la minestra nella zuppiera, conditela con l'olio rimasto e servitela in tavola ben calda. Spolverate il piatto con un 1 cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato.

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.

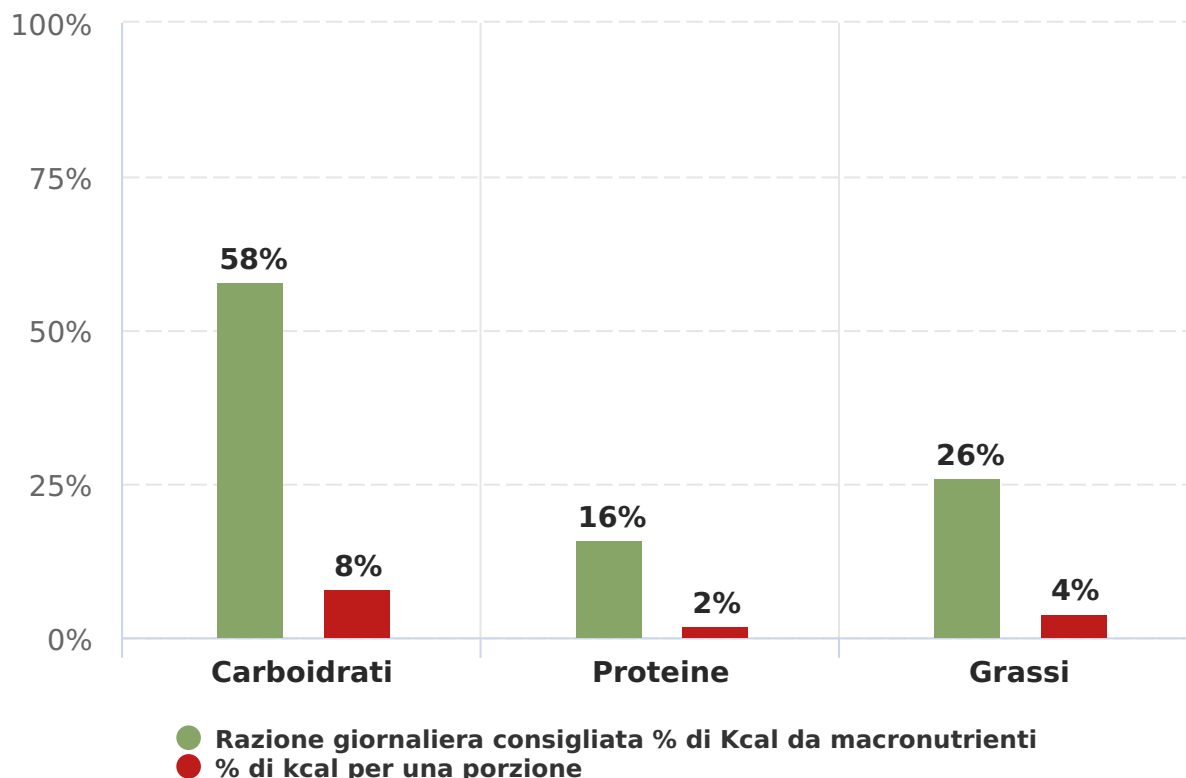
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1508	377
Macronutrienti		
carboidrati	180 g	45 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	56 g	14 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	700 mg	175 mg
vitamina C	36 mg	9 mg
selenio	32 mg	8 mg
zinco	12 mg	3 mg
vitamina A	364 mcg	91 mcg
fibre	36 g	9 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, 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 apporta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Può essere consumato come piatto unico, integrato con della verdura, che non apporta calorie ma importanti antiossidanti, e con un frutto di stagione, che contribuisce a bilanciare meglio il pasto. Ricordiamo tuttavia 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 di grassi.

Il piatto è ricco di fibra e apporta buone dosi di antiossidanti come zinco, selenio, vitamina A e vitamina C, oltre che discrete quantità di 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.

<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

Chef: Piero Franchini