

RICETTE

## MINISTRONE INVERNALE CON GRAMIGNA



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 55 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 450 g di verdure miste per il minestrone (carote, zucchine, cipolle, spinaci, sedano)
- 100 g di polpa di pomodoro
- 1 fetta di zucca (200 g)
- 1 costa di sedano (30 g)
- 1 cipolla (100 g)
- 1 carota (100g)
- 120 g di gramigna
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP (40 g)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)

### Preparazione della ricetta

Preparate il brodo vegetale senza aggiungere sale, nella quantità necessaria alla densità del minestrone che

volete ottenere. Mondate la zucca e i 450 g di verdure miste (carote, zucchine, cipolle, spinaci e sedano), tagliate tutto a pezzetti o dadini e cuocete a vapore. Prima fate cuocere per qualche minuto la zucca e poi aggiungete il resto delle verdure, ultimando la cottura fino a che saranno al dente. In una casseruola a parte realizzate il soffritto. Mondate e tritate la cipolla, la carota, il sedano e fate soffriggere con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete al soffritto la polpa di pomodoro passata al setaccio e cuocete per qualche minuto. Spegnete il fuoco, aggiungete al soffritto le verdure cotte al vapore per insaporirle.

Nella pentola del brodo vegetale, cuocete la gramigna e, a cottura avvenuta, aggiungete il soffritto con le verdure, mescolate e servite. Impiattate condendo ogni piatto con un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

## 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.

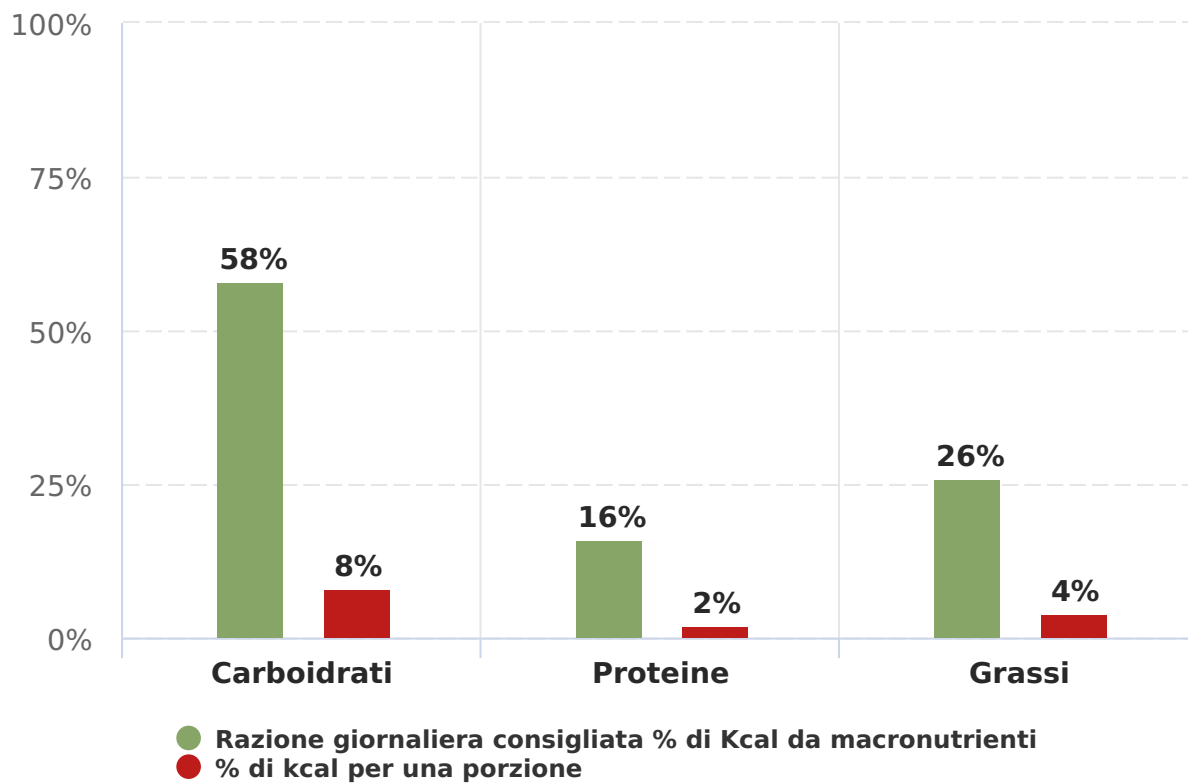
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1056</b>	<b>264</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	124 g	31 g
<b>proteine</b>	40 g	10 g
<b>grassi totali</b>	44 g	11 g
<b>di cui saturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui mononinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	2424 mg	606 mg
<b>calcio</b>	856 mg	214 mg
<b>vitamina C</b>	192 mg	48 mg
<b>vitamina A</b>	3916 mcg	979 mcg
<b>fibre</b>	20 g	5 g
<b>colesterolo</b>	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, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un secondo di verdura da mangiare con del pane e un frutto. 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 in grassi.

Questa ricetta è ricca di vitamina A, potassio, vitamina C e fibra. 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