

RICETTE

## ORECCHIETTE TIEPIDE ALLE FAVE



**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 6 persone

- 480 g orecchiette
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 350 g fave sgusciate
- 1 cucchiaino di pepe nero pestato
- 1 peperoncino secco tritato finemente
- 5 dl di brodo vegetale o di pollo
- 12 ravanelli affettati e puliti
- 4 cucchiaini di basilico tritato
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie

### Preparazione della ricetta

Fate cuocere la pasta al dente e scolatela, raffreddatela in acqua corrente fredda e scolatela nuovamente. Lasciatela asciugare su uno strofinaccio pulito. Scaldate l'olio in una padella grande, a fuoco medio. Aggiungete le fave, il pepe e il peperoncino; fate cuocere per qualche minuto continuando a mescolare. Unite il brodo e continuate la cottura fino a che le fave non saranno tenere, poi scolate il tutto. Mettete la pasta e le fave in una terrina capiente; unite i ravanelli, il basilico e il Grana Padano DOP grattugiato, mescolate bene per amalgamare il tutto. Servite completando ogni piatto con le scaglie di Grana Padano DOP.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

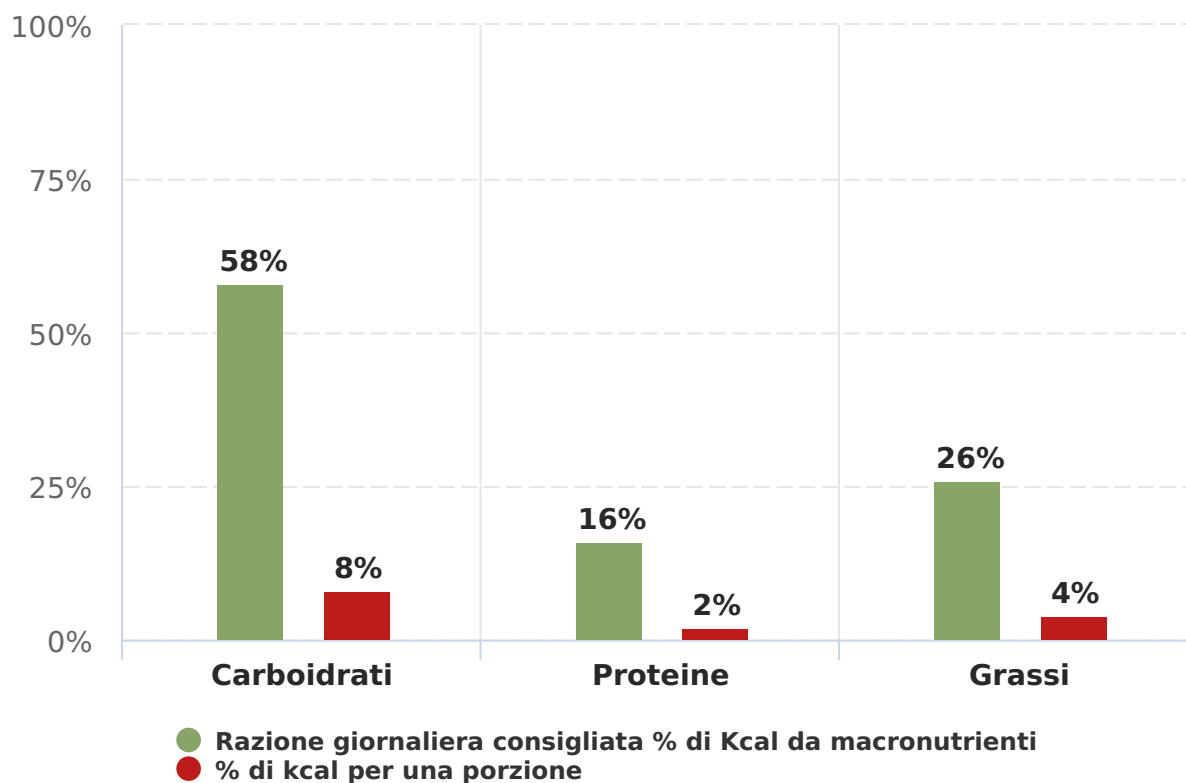
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2610</b>	<b>435</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	396 g	66 g
<b>proteine</b>	102 g	17 g
<b>grassi totali</b>	72 g	12 g
<b>di cui saturi</b>	18 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	36 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	6 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1962 mg	327 mg
<b>vitamina C</b>	150 mg	25 mg
<b>vitamina A</b>	1962 mcg	327 mcg
<b>fibre</b>	42 g	7 g
<b>colesterolo</b>	402 mg	67 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 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 è ben bilanciata, ma può essere seguita da un secondo piatto altrettanto bilanciato. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, pari a circa il 50% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), buone quantità di calcio, fibra e vitamina C. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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:** Lucio Mele

