

RICETTE

PASSATO DI CECI E ZUCCA



Tempo di preparazione: 15 minuti + 12 ore di ammollo dei ceci

Tempo di cottura: 2 ore e 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 120 gr di ceci secchi
- 200 gr di polpa di zucca
- 100 gr di crostini di pane
- 1 carota
- mezza costa di sedano
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino tritato
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (40 g)
- sale grosso q.b.

Preparazione della ricetta

Ammollate la sera prima i ceci in una terrina con acqua tiepida. In una pentola, riempita con 8 dl di acqua e un pizzico di sale grosso, aggiungete la carota e il sedano precedentemente lavati e mondati. Unite i ceci sgocciolati e la polpa di zucca, cuocete per 2 ore e mezza. Terminata la cottura, passate tutto al mixer e rimettete il passato nella pentola. Tritate aglio e rosmarino a parte e fateli soffriggere in un padellino con l'olio, versateli nella pentola mescolandoli con il passato. Mettete nel forno il pane e fatelo tostare. Togliete dal fuoco il passato e mettetelo in una zuppiera e servite fumante in tavola.

Ad ogni piatto aggiungete i crostini e 1 cucchiaino di Grana Padano 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	1232	308
Macronutrienti		
carboidrati	140 g	35 g
proteine	52 g	13 g
grassi totali	52 g	13 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	900 mg	225 mg
vitamina C	56 mg	14 mg
vitamina A	2696 mcg	674 mcg
fibre	28 g	7 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, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi e proteine, di provenienza soprattutto vegetale. Per bilanciare meglio il piatto è possibile consumare un frutto o una macedonia a fine pasto. Ricordiamo tuttavia 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, importante antiossidante, un buon apporto di fibre e di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP. 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

