

RICETTE

PASSATO DI PORRI E PATATE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di patate
- 500 g di porri
- 1 cipolla
- 3 coste di sedano
- 2 foglie di alloro
- qualche stelo di erba cipollina
- 100 g di crostini di pane tostato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 3 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (30g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mettete in un tegame 2 cucchiai d'olio e aggiungete i porri che avrete tagliato a rondelle, la cipolla affettata e il sedano ridotto a pezzetti. Fate appassire il tutto a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete le patate pelate e tagliate a pezzi piuttosto piccoli. Coprite con acqua e portate a ebollizione. Unite poi le foglie di alloro, salate e cuocete per 30 minuti. A cottura ultimata, togliete l'alloro e passate le verdure al mixer. Rimettete il passato nel tegame e riscaldatelo, aggiungendo sale e pepe. Sul piatto di portata mettete un po' d'erba cipollina spezzettata e aggiungete i dadini di pane che avrete tostato al forno. Servite con un filo di olio extravergine di oliva e un po' di Grana Padano DOP grattugiato.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

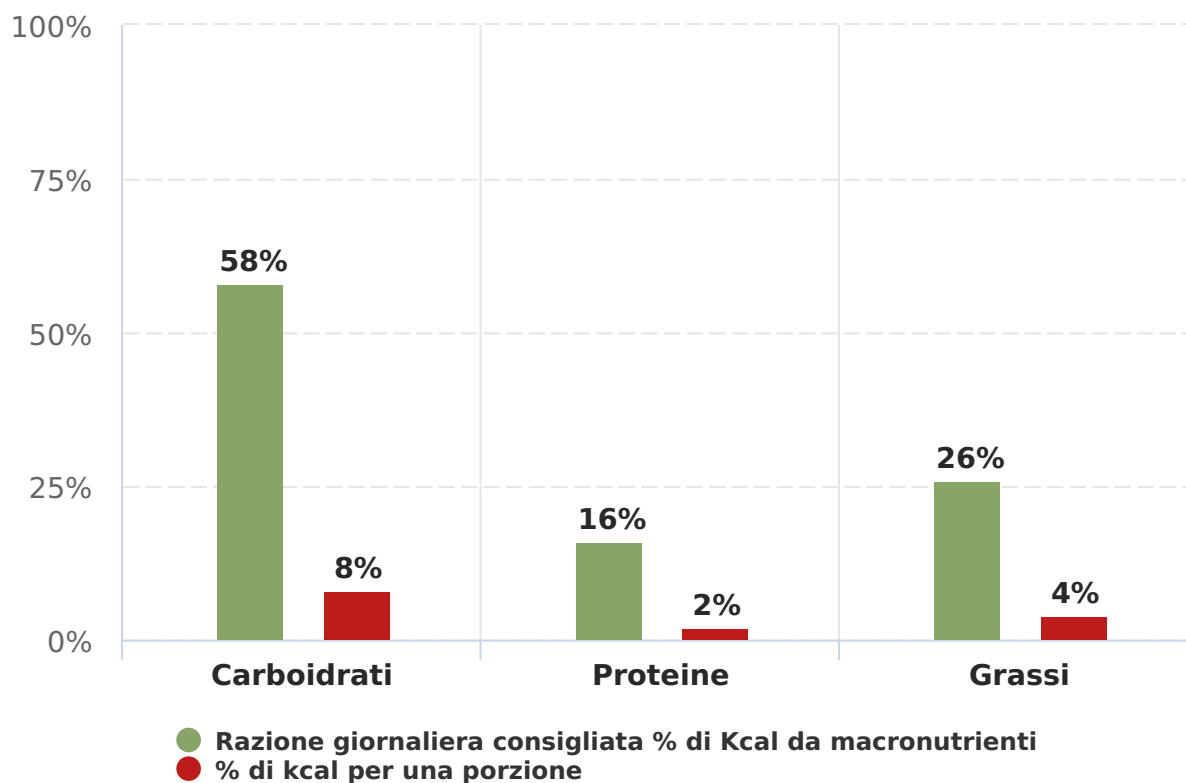
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1281	320
Macronutrienti		
carboidrati	177 g	44 g
proteine	42 g	10 g
grassi totali	45 g	11 g
di cui saturi	11 g	3 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	6 g	1,5 g
Micronutrienti		
calcio	773 mg	193 mg
vitamina C	143 mg	36 mg
vitamina A	250 mcg	63 mcg
fibre	30 g	7 g
colesterolo	33 mg	8 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, la ricetta presenta un lieve eccesso di grassi e una carenza di carboidrati e proteine. E' possibile bilanciare meglio il pasto accompagnando il passato con circa 30-40 g di pane integrale e consumando un frutto a fine pasto. 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 buon apporto di vitamina C e fibre, oltre che di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP, e di vitamina A. 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

