

RICETTE

PASTA DI MAIS NOCCIOLE E AGRUMI



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- pasta di mais formato a piacere g 320
- nocciole g 30
- Grana Padano g 40
- limone n° 1
- arancia n° 2
- basilico q.b.
- olio extra vergine d'oliva g 20

Preparazione della ricetta

Pelare a vivo gli agrumi eliminando la parte bianca ottenendo gli spicchi. Lavare e asciugare il basilico, versarlo in un mixer con le nocciole, il Grana Padano e gli spicchi di arance e limone. Infine aggiungere l'olio e un po' di acqua tiepida. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Cuocere la pasta al dente e far saltare in padella con il condimento per qualche istante.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1750	437
Macronutrienti		
carboidrati	274 g	69 g
proteine	47 g	12 g
grassi totali	59 g	15 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	31 g	9 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
fibre	17 g	4 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

È un tipico primo piatto di pasta che apporta i carboidrati a lento rilascio della farina di mais. Il condimento ha un sapore intenso e fresco ed è molto digeribile oltre che ricco di grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva e delle nocciole. Oltre alle proteine del mais, la ricetta apporta anche proteine ad alto valore biologico date dal Grana Padano ed è un primo altamente digeribile e appropriato nella dieta latte-vegetariana.. Questo primo piatto è ben equilibrato in macronutrienti e può essere seguito da un secondo di carne, pesce o uova, con contorno di abbondanti verdure. Gli altri pasti della giornata possono seguire le normali indicazioni della corretta ed equilibrata alimentazione. Questo primo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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

