

RICETTE

RISO AI MIRTILLI E ZUCCA CON GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso vialone nano
- 2 cipollotti
- 100 g di mirtilli
- 200 g di zucca
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- qualche fogliolina di timo limonato
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- un pizzico di noce moscata
- 40 g di Grana Padano DOP grattugiato
- brodo vegetale classico
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale classico

- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- sale q.b.
- 1,5 l d'acqua

Preparazione della ricetta

Tagliate sottilmente i cipollotti, rosolateli in un tegame antiaderente con 1 cucchiaio di olio, aggiungete due cucchiai di brodo e portateli a cottura. Frullateli fino ad ottenere una crema fluida che terrete da parte. Mondate e tagliate la zucca a cubetti. Mettete metà dei cubetti di zucca in una casseruola con un cucchiaio d'olio, fateli rosolare, poi aggiungete la crema di cipollotti, il vino e lasciate evaporare; incorporate il riso e fatelo cuocere con l'aggiunta di qualche mestolo di brodo. Intanto cuocete a vapore l'altra metà dei cubetti di zucca per circa 3-4 minuti. Quando il riso è arrivato a cottura, spegnete il fuoco e aggiungete i 3 cucchiai di olio restanti, il Grana Padano DOP grattugiato e mantecate. Aggiungete i mirtilli, la noce moscata, i cubetti di zucca al vapore e una spolverata di noce moscata. Servite nel piatto individuale guarnendo con qualche fogliolina di timo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

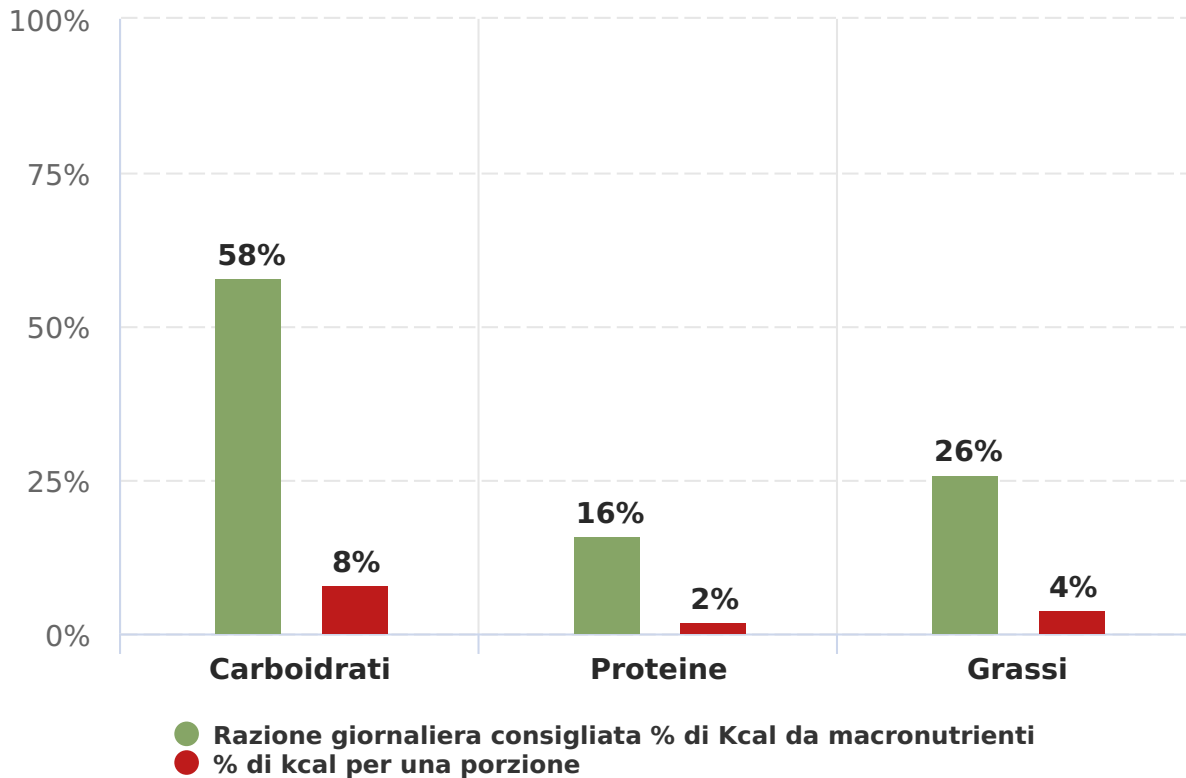
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1844	461
Macronutrienti		
carboidrati	256 g	64 g
proteine	44 g	11 g
grassi totali	68 g	17 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	800 mg	200 mg
vitamina C	76 mg	19 mg
vitamina A	2120 mcg	530 mcg
fibre	16 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di proteine e una livemente superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi buoni. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un secondo piatto di carne magra (senza grasso visibile) o pesce magro (branzino, sogliola, orata, merluzzo, ecc.) accompagnata da verdure condite con aceto e limone, che non apportano calorie ma sono fonte di preziose vitamine e minerali. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere sufficientemente ricchi di proteine.

Questa ricetta è ricca di vitamina A e calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP, ed è povera di colesterolo. E' 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: Matteo Manferdini Chef di Saporisoavi Ricevimenti