

RICETTE

RISO INTEGRALE MANTECATO CON SUCCO DI BARBABIETOLA E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- riso basmati integrale 320 g
- Grana Padano 60 g
- succo di barbabietola centrifugato 200cc
- brodo vegetale
- vino bianco q.b.
- olio extravergine di oliva 20 g

- cipolla o scalogno
- sale e pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mettere in una pentola lo scalogno tritato e rosolare con l'olio per qualche minuto. Aggiungere il riso integrale, sfumare con vino bianco, poi continuare la cottura per circa 30 minuti con il succo di barbabietola centrifugato e del brodo vegetale. Togliere dal fuoco e mantecare con il Grana Padano. Guarnire con dadini di barbabietola cotta al vapore.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

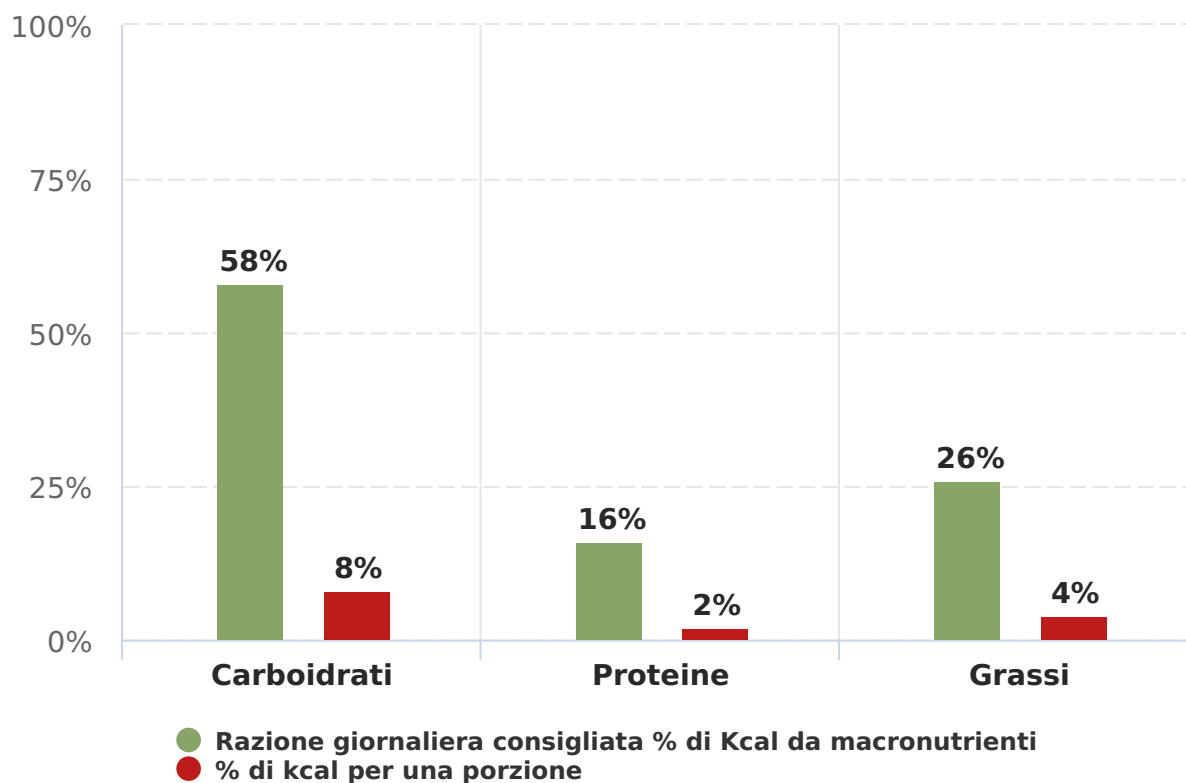
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1527	382
Macronutrienti		
carboidrati	256 g	64 g
proteine	46 g	11 g
grassi totali	43 g	11 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	22 g	5 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
fibre	11 g	3 g
colesterolo	65 mg	16 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

Questo primo piatto fornisce i carboidrati del riso integrale le cui fibre e minerali si uniscono a quelle delle barbabietole. Il Grana Padano dà al piatto sapore e contribuisce al fabbisogno giornaliero di proteine, vitamine liposolubili e minerali antiossidanti. Considerato l'apporto di calorie (382) e di carboidrati complessi, il secondo piatto del pranzo che segue questo primo dovrà apportare soprattutto proteine (carne, o pesce, o formaggio, o uova), cucinati in modo semplice e in quantità moderate. Questa ricetta può essere inserita nelle diete lattovegetariane ed essere consumata 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