

RICETTE

## RISOTTO AL RADICCHIO TREVIGIANO



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 280 g di riso Vialone nano
- 150 g di radicchio rosso trevigiano
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 1 cipolla
- brodo vegetale q.b.
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva (20 g)
- 20 g di burro
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Preparate il brodo vegetale. Tagliate a striscioline il radicchio trevigiano, dopo averlo lavato e asciugato. In una casseruola disponete l'olio e la cipolla affettata che farete appassire per 4 minuti circa. Aggiungete a questo punto il radicchio e dopo 3-4 minuti versate il riso, che farete rosolare per 1 minuto, alzando leggermente la fiamma, facendo però attenzione a non bruciare la cipolla. Versate come d'abitudine il brodo bollente fino a cottura ultimata.

Spegnete la fiamma e aggiungete il restante burro, mescolate, impiattate, e in tavola cospargete con Grana Padano DOP a scaglie sottili.

### 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1460</b>	<b>365</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	220 g	55 g
<b>proteine</b>	36 g	9 g
<b>grassi totali</b>	48 g	12 g
<b>di cui saturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	616 mg	154 mg
<b>vitamina C</b>	20 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	284 mcg	71 mcg
<b>β-carotene</b>	108 mcg	27 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	92 mg	23 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 ragione 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

La ricetta è nel complesso abbastanza bilanciata, anche se rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti ottimale presenta un lieve eccesso di grassi e una piccola carenza di proteine. In ogni caso può essere considerato un ottimo piatto unico, specie se il riso utilizzato è integrale (più ricco di proteine vegetali). 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 calcio, vitamina A fibra e vitamina C. 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

**Chef:** Piero Franchini