

RICETTE

SPAGHETTI ALLA CURCUMA E VERDURE



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di spaghetti
- 2 g di curcuma
- 12 pomodorini essiccati
- 1 carota
- mezzo peperone rosso
- mezza zucchina
- mezzo broccolo verde
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di olive di Gaeta senza nocciolo
- mezza cipolla rossa
- 1 peperoncino rosso fresco
- 8 foglie di basilico
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di maggiorana
- 40 g di Grana Padano DOP
- vino bianco una spruzzata

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione della ricetta

Mondate e lavate tutte le verdure, dividete il broccolo in cime, tagliate a dadini la carota, il mezzo peperone rosso, la mezza zucchina e la mezza cipolla rossa. Soffriggete tutto in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e uno spicchio di aglio. Aggiungete il peperoncino intero per aromatizzare le verdure e, prima di procedere a sfumare con una spruzzata di vino bianco, togliete l'aglio e il peperoncino. Cuocete le verdure per qualche minuto facendo attenzione che rimangano croccanti. Prima di terminare la cottura aggiungete i pomodorini, che avrete tagliato a striscioline dopo averli tenuti 5 minuti in acqua tiepida, le olive di Gaeta alcune foglioline di timo e di maggiorana, infine salate. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua, scolateli e ripassateli in un'altra padella dove avrete fatto sciogliere la curcuma con un po' di acqua di cottura della pasta. Mescolate bene per far insaporire gli spaghetti e aggiungete le verdure, il Grana Padano DOP a lamelle e le foglioline di basilico.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

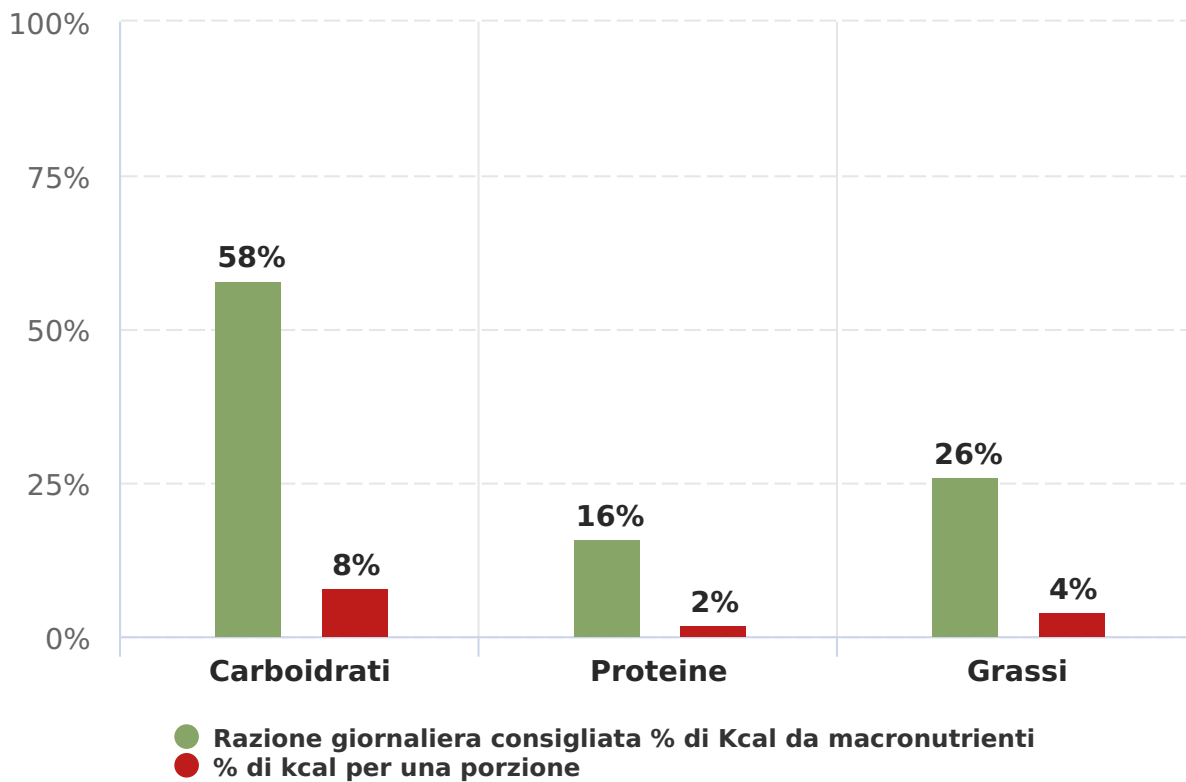
| Valori nutrizionali della ricetta | | |
|--|--|--|
| | Valori nutrizionali per 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| calorie Kcal | 1662 | 416 |
| <i>Macronutrienti</i> | | |
| carboidrati | 266 g | 66 g |
| proteine | 64 g | 16 g |
| grassi totali | 45 g | 11 g |
| di cui saturi | 12 g | 3 g |
| di cui monoinsaturi | 22 g | 5 g |
| di cui polinsaturi | 6 g | 1 g |
| <i>Micronutrienti</i> | | |
| calcio | 905 mg | 226 mg |
| sodio | 386 mg | 96 mg |
| potassio | 1637 mg | 409 mg |
| fosforo | 1387 mg | 347 mg |
| ferro | 25 mg | 6 mg |
| magnesio | 202 mg | 50 mg |
| zinco | 13 mg | 3 mg |
| niacina | 23 mcg | 6 mcg |
| vitamina A | 993 mcg | 248 mcg |
| vitamina C | 267 mg | 67 mg |
| vitamina E | 8 mg | 2 mg |
| acido folico | 370 mcg | 92 mcg |
| β-carotene | 5492 mcg | 1373 mcg |
| fibre | 33 g | 8 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

Questa ricetta è ricca di carboidrati ed ha un ottimo equilibrio nutrizionale grazie all'apporto di proteine ad alto valore biologico del Grana Padano. Il 50% dei grassi presenti è rappresentato da grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e nel complesso la ricetta apporta 416 Kcal, una quantità accettabile per un primo a pranzo. Il piatto è ricco di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, C, E, b-carotene, oltre a B12 e acido folico. Considerato l'apporto vitaminico e la buona quantità di calcio, oltre a polifenoli protettivi dati dalle molte spezie e verdure utilizzate e il poco colesterolo presente (11mg), questo primo può definirsi una ricetta per guadagnare salute e può essere inserita nelle [diete ipocaloriche](#). Anche i bambini dai 6 anni in su che amano i sapori un po' piccanti, possono consumare questo primo 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli