

RICETTE

SPAGHETTI PICCANTI CON TONNO E TIMO



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 200 g di tonno in tranci (tagliato a pezzetti)
- 2 cucchiai di farina
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
- 12 olive nere snocciolate e tritate
- 1 peperoncino privato dei semi e tritato finemente
- 1 cucchiaino di timo fresco tritato e qualche foglia per guarnire
- 2 zucchine di media grandezza (300 g)
- 100 ml di vino bianco secco
- sale q.b.
- pepe nero q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, per 8-10 minuti. Nel frattempo passate il tonno nella farina, scuotendolo per eliminare quella in eccesso. Scaldate l'olio in una padella capiente a fuoco medio, unite l'aglio, le olive, il peperoncino, e il timo e scaldateli per 2 minuti. Salate, pepate, aggiungete il tonno e le zucchine fate cuocere a fuoco medio per 4-5 minuti, o finchè il pesce sarà ben cotto. Aggiungete il vino e fatelo evaporare per 1 minuto. Scolate la pasta al dente, unitela al tonno e mescolate bene. Guarnite il piatto con le foglie di timo e servite caldo.

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.

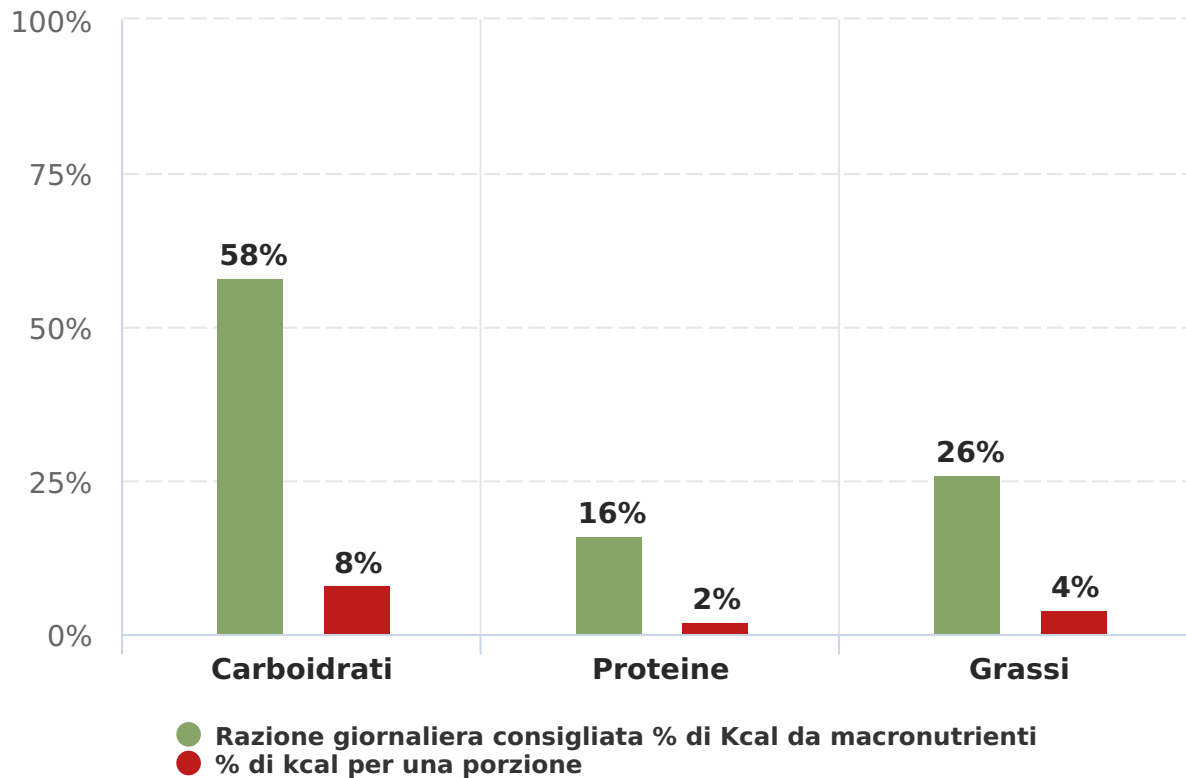
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2097	524
Macronutrienti		
carboidrati	255 g	64 g
proteine	85 g	21 g
grassi totali	74 g	18 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinaturati	42 g	10 g
di cui polinsaturati	13 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	287 mg	72 mg
vitamina C	33 mg	8 mg
vitamina A	946 mcg	236 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	140 mg	35 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Dato il suo apporto calorico e la varietà dei suoi alimenti, questo piatto di spaghetti può essere considerato anche un ottimo piatto unico, specie se seguito da un frutto di stagione o da una macedonia. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto apporta buone dosi di vitamina A, fibra, calcio e vitamina C, oltre che una buona quantità di acidi grassi omega 3, contenuti nel tonno. 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