

RICETTE

TAGLIATELLE VERDI CON ZUCCA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di tagliatelle verdi
- 600 g di zucca
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Affettate la zucca e asciugatela nel forno caldo per qualche minuto, poi eliminate la scorza e i semi e tagliate la polpa in dadini. Soffriggete l'aglio sbucciato e tritato in un tegame con l'olio e metà dose di prezzemolo. Unite i

dadini di zucca, fateli rosolare, aggiungete il prezzemolo rimasto, salate e pepate. Portate avanti la cottura fino a che i dadini di zucca saranno sul punto di disfarsi.

Cuocete le tagliatelle, scolatele, amalgamatele con la zucca e fatele mantecare per un minuto nel tegame. Trasferite sul piatto di portata, cospargete con il Grana Padano DOP e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

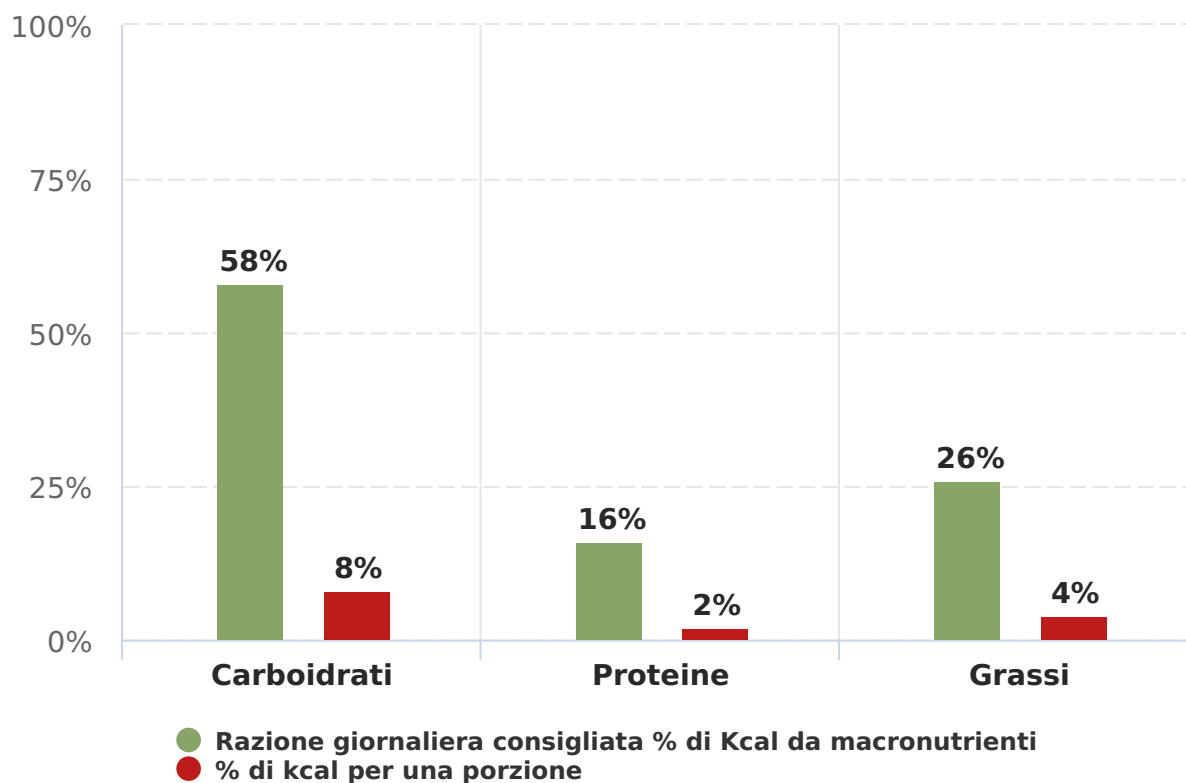
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1816	454
Macronutrienti		
carboidrati	256 g	64 g
proteine	64 g	16 g
grassi totali	60 g	15 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	35 g	9 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	766 mg	191 mg
vitamina C	68 mg	17 mg
vitamina A	4173 mcg	1043 mcg
fibre	18 g	4 g
colesterolo	344 mg	86 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

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 carboidrati e proteine. Per un migliore bilanciamento del pasto è possibile consumare un frutto o una macedonia a fine pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, un buon apporto di fibre e vitamina C, oltre che una discreta dose di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP. 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

