

RICETTE

TAGLIOLINI ALL'UOVO CON VERDURE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta fresca all'uovo
- 1 melanzana (150 g)
- 1 peperone giallo (150 g)
- 2 zucchine (200 g)
- 2 carote (200 g)
- 4 pomodori maturi (400 g)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 60 g di Grana Padano DOP
- 1 spicchio d'aglio
- basilico q.b.
- peperoncino a piacere

Nota: la pasta che trovi in commercio potrebbe non avere la stessa composizione indicata nella ricetta, di conseguenza la quantità di nutrienti contenuti potrebbe variare.

Se la prepari tu, devi utilizzare 180 g di farina 00 e 3 uova (da circa 60 g cad.).

Preparazione della ricetta

Lavate bene le verdure, tagliatele a cubetti, le carote tagliatele a listarelle (julienne) o rondelline sottili. Mettete in una padella con 2 cucchiai di olio, l'aglio e il peperoncino e fate rosolare il tutto per un minuto a fuoco medio. Aggiungete le verdure e cuocete per 8/10 minuti a fuoco medio, facendo attenzione che le verdure rimangano al dente. A cottura ultimata aggiungete il basilico in foglie. Cuocete la pasta in acqua bollente per pochi minuti, mantenendola al dente. Scolatela bene, unitela al sugo nella padella e fatela saltare per pochi secondi. Spegnete il fuoco, aggiungete il Grana Padano DOP a scaglie sottili e i rimanenti 2 cucchiai di olio.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

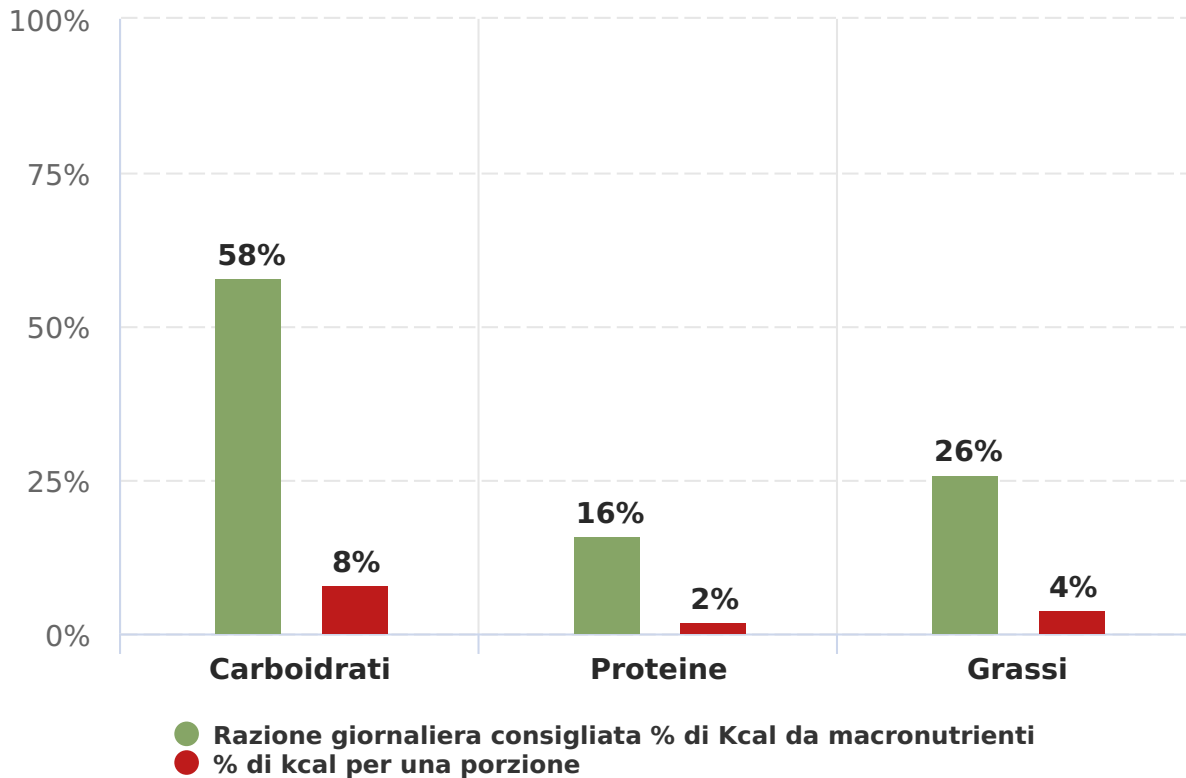
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1621	405
Macronutrienti		
carboidrati	147 g	37 g
proteine	78 g	19 g
grassi totali	80 g	20 g
di cui saturi	23 g	6 g
di cui monoinsaturi	39 g	10 g
di cui polinsaturi	9 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1088 mg	272 mg
vitamina C	376 mg	94 mg
vitamina A	5609 mcg	1402 mcg
fibre	31 g	8 g
colesterolo	733 mg	183 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto apporta un quantitativo di inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Tuttavia, può essere considerato anche piatto unico, a cui far seguire, per un migliore bilanciamento del pasto, un frutto di stagione o 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 e proteine.

Il piatto apporta buone dosi di antiossidanti come le vitamine A e C, rispettivamente oltre e quasi il 100% dei livelli di assunzioni giornalieri medi raccomandati (LARN), è inoltre molto ricco di fibra e calcio, quest'ultimo 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

Chef: Piero Franchini