

RICETTE

TROFIE AGLI ASPARAGI



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di trofie
- 300 g di pomodori
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 250 g di asparagi
- 2 uova
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 10 g di pecorino
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Scottate i pomodori in acqua bollente, sgocciolateli e privateli della pelle, dei semi e dell'acqua di vegetazione, e spezzateli grossolanamente. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. In una padella rosolate l'aglio con i pezzetti di pomodori per 5 minuti, salate e pepate. Mondate e lavate gli asparagi, eliminando la parte più dura del gambo e lessateli in acqua salata, separando le punte che cuocerete negli ultimi 5 minuti. Sgocciolate gli asparagi lessati, riduceteli a tocchetti e metteteli da parte. In una terrina sbattete leggermente con una forchetta le uova con il Grana Padano DOP e il pecorino, e mescolatevi infine i pezzetti di asparagi tenuti da parte. Fate cuocere le

trofie, scolatele al dente e versatele nella salsa all'uovo. Mescolate rapidamente, aggiungete quindi i pomodori 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	1740	435
Macronutrienti		
carboidrati	256 g	64 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	20 g	5 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
potassio	2436 mg	609 mg
calcio	656 mg	164 mg
vitamina C	136 mg	34 mg
vitamina A	2256 mcg	564 mcg
fibre	20 g	5 g
colesterolo	488 mg	122 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, questa ricetta è nel complesso bene bilanciata. Si ricorda 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 ottimo apporto di vitamina A e potassio, importanti antiossidanti, e buone dosi di fibra e calcio. 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

