

RICETTE

## VELLUTATA AI GAMBI DI CARCIOFO



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 45 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 8 gambi di carciofo
- 500 ml di brodo vegetale
- 20 g di burro
- 1 cucchiaio di farina
- 40 g di Grana Padano DOP
- 120 g di crostini di pane tostati
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Lessate a vapore per 30 minuti i gambi di carciofi, precedentemente puliti e tagliati a pezzetti, ed eliminate l'acqua. Tenetene qualcuno da parte, gli altri passateli al mixer ottenendo una crema di consistenza morbida.

Nella casseruola di cottura dei gambi di carciofo, fate rosolare il burro con la farina, unite il brodo caldo, portate ad ebollizione e cuocete per 10 minuti. Aggiungete la crema di carciofi e fate addensare. Togliete dal fuoco e incorporate il Grana Padano DOP. Versate la vellutata nella zuppiera, decorate con i restanti gambi tagliati a pezzi, i dadini di pane tostato e un filo d'olio extravergine di oliva

### 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>712</b>	<b>178</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	84 g	21 g
<b>proteine</b>	28 g	7 g
<b>grassi totali</b>	28 g	7 g
<b>di cui saturi</b>	16 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	1.44 g	0,36 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	556 mg	139 mg
<b>vitamina C</b>	8 mg	2 mg
<b>vitamina A</b>	288 mcg	72 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	92 mg	23 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, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per un migliore bilanciamento del pasto, alla vellutata dovrebbe seguire un secondo piatto leggero, composto ad esempio da 30-40 g di prosciutto crudo magro, un'insalata condita con un cucchiaino d'olio extravergine di oliva, 40 g di pane e a concludere 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.

Il piatto apporta buone dosi di calcio, vitamina A e fibre. E' adatto anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattato al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<b>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</b>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

