

RICETTE

VELLUTATA DI CAVOLFIORE E AVOCADO



Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- cavolfiore 600 g
- patate 500 g
- avocado 150 g
- pepe nero q.b.
- sale fino q.b.
- olio extravergine di oliva 20 g
- Grana Padano oltre 16 mesi 40 g
- aglio 2 spicchi
- acqua 1 l

Preparazione della ricetta

Lavate, pelate e tagliate a tocchetti le patate, poi pulite e tagliate l'avocado anch'esso a tocchetti. Lavate e mondate il cavolfiore. Mettete due cucchiaini di olio in un pentolino, unite l'aglio schiacciato e lasciatelo appassire. Aggiungete il cavolfiore, le patate e l'avocado. Insaporite con del pepe nero macinato, aggiungete l'acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Coprite con un coperchio e

continuate la cottura per altri 20 minuti a fuoco lento. Quando le verdure sono cotte, frullate il tutto. Spolverate con Grana Padano DOP, aggiustate di sale e amalgamate gli ingredienti.

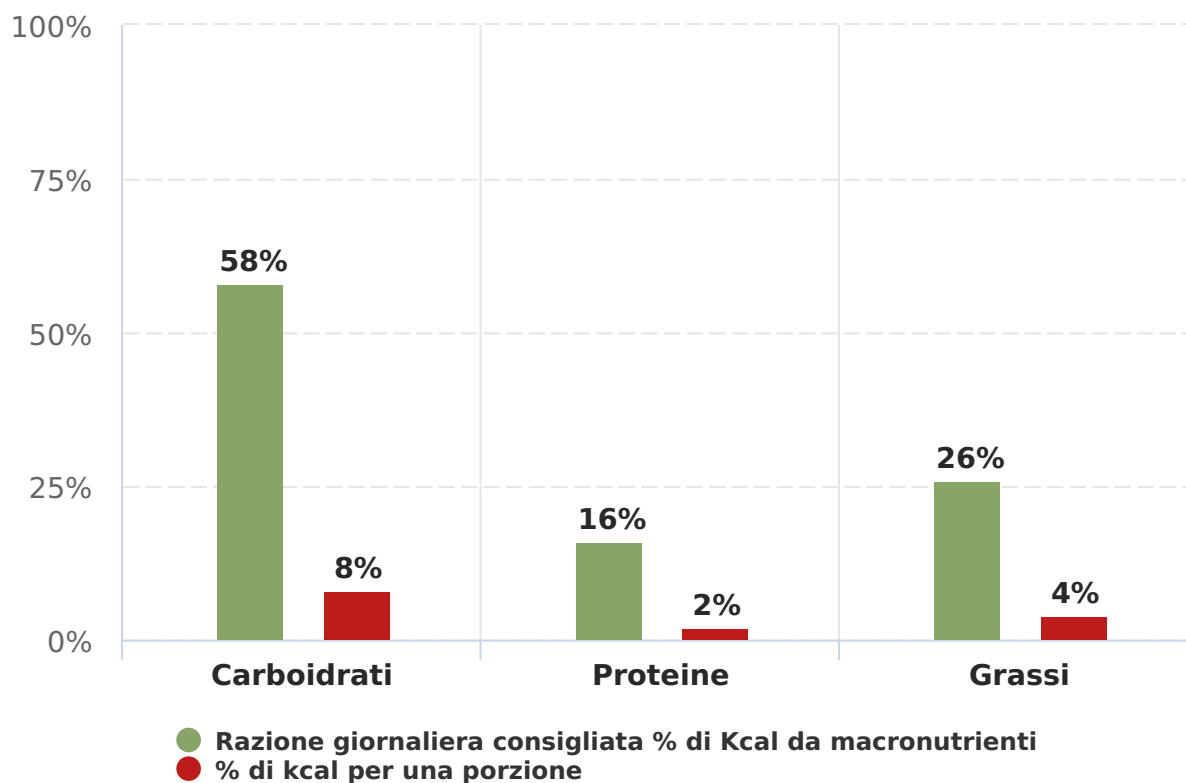
Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1255	314
Macronutrienti		
carboidrati	108 g	27 g
proteine	49 g	12 g
grassi totali	72 g	18 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	45 g	11 g
di cui polinsaturi	7 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	799 mg	199 mg
ferro	9 mg	2 mg
zinco	15 mg	4 mg
vitamina A	433 mgc	108 mgc
vitamina E	16 mg	4 mg
fibre	27 g	7 g
colesterolo	44 mg	11 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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Un primo saporito adatto ad una dieta latte-ovo-vegetariana con ottime qualità nutrizionali. Rispetto all'equilibrio nutrizionale di un primo piatto con pasta, apporta pochi carboidrati ed eccede in grassi, dati dall'avocado (anche se i 2/3 sono mono e polinsaturi, grassi con funzione protettiva). Apporta buone quantità di micronutrienti: calcio, ferro e importanti antiossidanti come lo zinco e le vitamine E e A oltre a tanta fibra e pochissimo colesterolo. Consumando questa vellutata negli altri pasti della giornata è bene moderare i grassi e aumentare i carboidrati complessi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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