

RICETTE

## VELLUTATA DI FAVE, SCAROLA E GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 40 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- fave 400 g
- scarola (indivia) 500 g
- cipolle bianche n° 1
- brodo vegetale q.b.
- olio extravergine d'oliva 20 g
- Grana Padano oltre 16 mesi 40 g
- sale fino q.b.
- menta q.b.

### Preparazione della ricetta

Pulite le fave e lavate la scarola tagliandola a strisce. Sbucciate la cipolla e affettatela finemente. Scaldate un po' di olio d'oliva in una padella e fate appassire la cipolla, poi unite le fave, la scarola, sale, pepe e aromatizzate con le foglie di menta. Versate il brodo vegetale e proseguite la cottura con il coperchio fino a quando le verdure

non saranno morbide. A cottura ultimata frullate le verdure, otterrete così una crema densa. Trasferite la crema in un piatto, aggiungete il Grana Padano DOP grattugiato e, a piacere, dei crostini di pane.

## 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>588</b>	<b>147</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	30 g	7 g
<b>proteine</b>	43 g	11 g
<b>grassi totali</b>	34 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	10 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	18 g	4 g
<b>di cui polinsaturi</b>	3 g	0,75 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	719 mg	180 mg
<b>ferro</b>	9 mg	2 mg
<b>zinco</b>	9 mg	2 mg
<b>vitamina A</b>	978 mcg	244 mcg
<b>vitamina E</b>	9 mg	2 mg
<b>fibre</b>	28 g	7 g
<b>colesterolo</b>	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

Una vellutata leggera da consumare come primo piatto che apporta poche calorie e unisce una buona quantità di proteine delle fave a quelle ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, del Grana Padano DOP. Come primo piatto è praticamente privo di carboidrati, quindi con il secondo si potrà mangiare più pane del solito e finire il pasto con un frutto. 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>		
<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