

RICETTE

VELLUTATA DI ZUCCA, CAROTE E SEMI DI ZUCCA



Tempo di preparazione: 1 ora e 30 minuti

Tempo di cottura: 55 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- carote 400 g
- zucca 1,2 kg
- scalogno 60 g
- semi di zucca 20 g
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- olio extravergine d'oliva 20 g
- Grana Padano oltre 16 mesi 20 g
- acqua q.b.
- salvia, timo, rosmarino q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite la zucca e tagliatela a cubetti, poi pulite e tagliate le carote a rondelle. Tagliate lo scalogno a fette e trasferitelo in un tegame dove avrete già versato l'olio. Unite le erbe aromatiche e lasciate dorare il tutto a fiamma dolce per circa 10 minuti. Unite la zucca e le carote. Regolate di sale e lasciate cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Versate poi l'acqua, coprite e lasciate cuocere per circa 40 minuti. Nel frattempo tostate i semi di zucca. Quando la zucca e le carote sono cotte frullate il tutto con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Impiattate e guarnite con i semi di zucca e un pizzico di pepe nero.

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	628	157
Macronutrienti		
carboidrati	76 g	19 g
proteine	25 g	6 g
grassi totali	28 g	7 g
di cui saturi	7 g	2 g
di cui monoinsaturi	16 g	7 g
di cui polinsaturi	2 g	0,5 g
Micronutrienti		
calcio	664 mg	166 mg
ferro	14 mg	3 mg
selenio	16 mg	4 mg
vitamina A	11.834 mcg	2.958 mcg
vitamina E	19 mg	5 mg
fibre	19 g	5 g
colesterolo	22 mg	6 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 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Una vellutata leggera da consumare come primo piatto, che apporta poche calorie e tanti nutrienti. È un primo ideale anche per le diete latte-vegetariane, ma è scarso di carboidrati quindi con il secondo si potrà mangiare più pane del solito (meglio se integrale) e finire il pasto con un frutto. Apporta buone quantità di micronutrienti: calcio, ferro e tanti antiossidanti come lo zinco e le vitamine E e oltre 4 volte il fabbisogno di vitamina A per un adulto data dalle carote e zucca 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