

RICETTE

ZITI CON CARCIOFI E CAPRINO



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di ziti
- 4 carciofi
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di pinoli
- 200 g di caprino
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe q.b

Preparazione della ricetta

Scaldare in una padella antiaderente l'olio extravergine di oliva, unire l'aglio e farlo saltare per un minuto. Toglietelo e aggiungete i carciofi che avrete precedentemente mondato e tagliato a fettine; fateli rosolare per tre minuti. Abbassate la fiamma, coprite e cuocete per altri quindici minuti, o finché i carciofi saranno teneri, se serve aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda. Unite il prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Tostate i

pinoli in una padellina antiaderente per circa tre minuti. Mescolate il caprino, i pinoli, un pizzico di sale e di pepe e metà del Grana Padano DOP grattugiato. Nel frattempo cuocete gli ziti in abbondante acqua bollente; conservate tre cucchiari di acqua di cottura prima di scolarli. Unite gli ziti, e l'acqua conservata, alla salsa di caprino e mescolate bene. Aggiungete anche i carciofi con il loro fondo di cottura. Guarnite con il Grana Padano DOP rimasto che avrete tagliato a scagliette.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

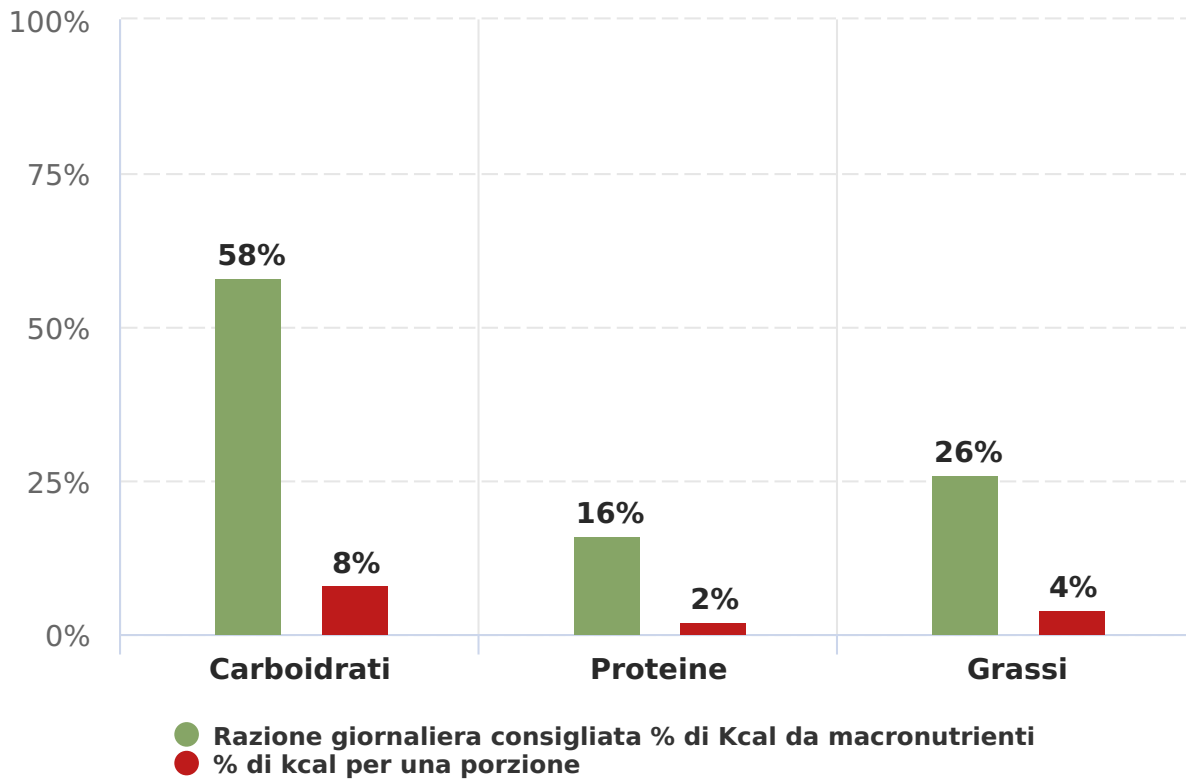
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1772	443
<i>Macronutrienti</i>		
carboidrati	205 g	51 g
proteine	83 g	21 g
grassi totali	74 g	18 g
di cui saturi	30 g	7 g
di cui monoinsaturi	29 g	7 g
di cui polinsaturi	9 g	2 g
<i>Micronutrienti</i>		
calcio	1772 mg	443 mg
sodio	2933 mg	733 mg
potassio	2864 mg	716 mg
zinco	20 mg	5 mg
vitamina A	599 mcg	150 mcg
vitamina C	77 mg	19 mg
vitamina E	8 mg	2 mg
acido folico	462 mcg	115 mcg
β-carotene	1310 mcg	328 mcg
vitamina B12	3 mcg	0,80 mcg
fibre	36 g	9 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, 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

È un primo abbastanza equilibrato data la presenza dei 3 macronutrienti tra i quali si distinguono una buona quantità di proteine, e un condimento senza troppi grassi il 50% dei quali insaturi. È ricco di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A, E, C, apporta una grande quantità di calcio (oltre il 50% del fabbisogno giornaliero di un adulto) e solo 11 mg di colesterolo. È un primo piatto sostanzioso che richiede un secondo delicato e un frutto a fine pasto. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli