

RICETTE

ZUPPA DI CAROTE E CECI



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di ceci cotti
- 1 dl di brodo vegetale
- 3 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di curry
- 500 g di carote
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente fate rosolare tre spicchi di aglio con due cucchiaini di olio extravergine di oliva e una cipolla, che avrete spellato e tritato finemente, finché saranno morbidi. Togliete l'aglio e profumate con il curry; proseguite la cottura per 1 minuto mescolando. Unite le carote tagliate a fettine e fate saltare per tre minuti

avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Aggiungete anche il brodo e i ceci precedentemente lessati e portate a ebollizione. Fate cuocere a fuoco basso e a pentola coperta per 10/12 minuti, finché le carote saranno tenere. Frullate la zuppa con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, salate e pepate. Distribuite la zuppa nei piatti individuali e servitela calda accompagnata da Grana Padano DOP grattugiato a lamelle.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

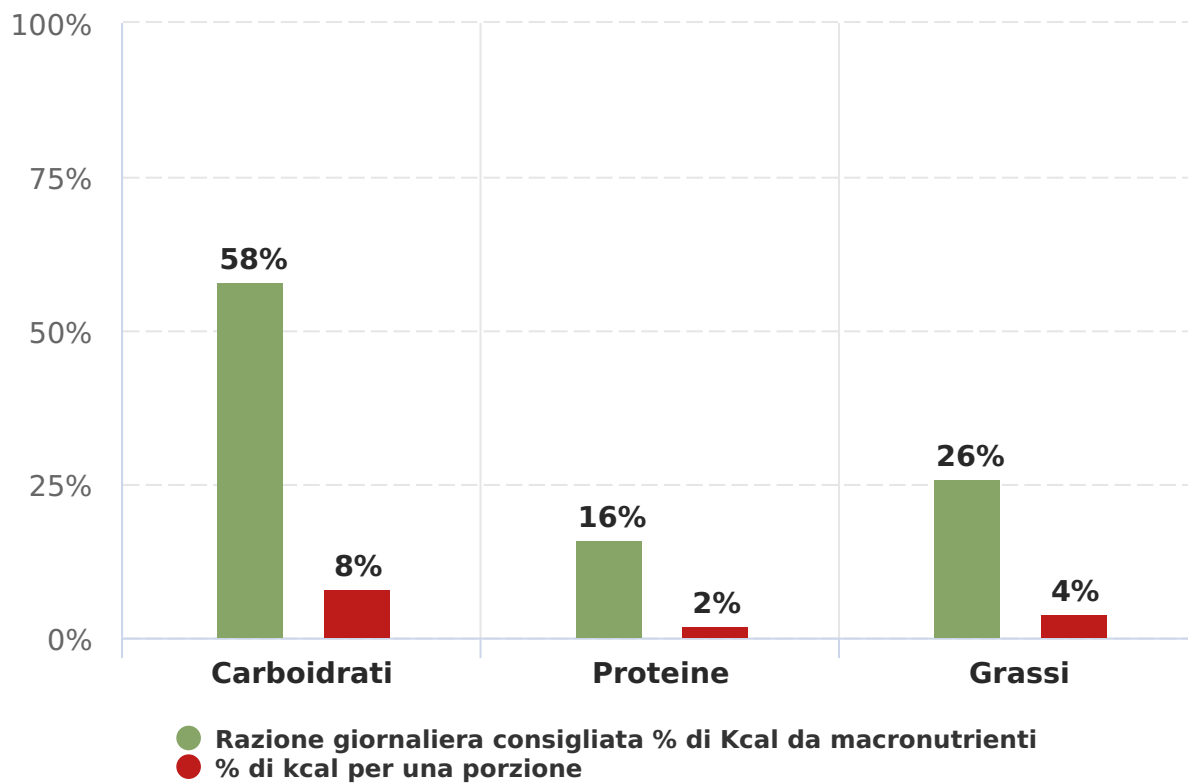
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	997	249
Macronutrienti		
carboidrati	110 g	28 g
proteine	48 g	12 g
grassi totali	43 g	11 g
di cui saturi	11 g	3 g
di cui monoinsaturi	19 g	5 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	946 mg	236 mg
zinco	24 mg	6 mg
vitamina A	5994 mcg	1499 mcg
vitamina C	54 mg	13 mg
vitamina E	12 mg	3 mg
β-carotene	35428 mcg	8857 mcg
fibre	44 g	11 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

Questa ricetta è ricchissima di antiossidanti in particolare di vitamina A, che con la vitamina E ed i minerali come lo zinco, oltre ai componenti del curry, rendono questa zuppa una grande antagonista dei radicali liberi. Apporta anche buone proteine vegetali, carboidrati e consumando un secondo di carne, formaggio o pesce si ottiene un buon equilibrio nutrizionale della giornata. Date le sole 249 calorie e gli 11 grammi di fibre e tanto calcio, questo primo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 6 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