

RICETTE

ZUPPA DI PISELLI ALLA MENTA



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di piselli
- 6 dl di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP
- 1 mazzetto di menta
- 1 dl di yogurt bianco

Preparazione della ricetta

Saltate 2 spicchi di aglio con l'olio in una casseruola per 3 minuti circa, finché saranno morbidi dopodiché toglieteli. Aggiungete il brodo e portate a ebollizione. Unite i piselli, la cipolla affettata e la menta (tenete qualche fogliolina da parte per guarnire). Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Frullate la zuppa in un robot da cucina fino ad ottenere un composto omogeneo. Rimettete la zuppa nella

casseruola e incorporate lo yogurt bianco. Salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco basso per 5 minuti. Distribuite la zuppa nei piatti individuali, guarnitela con le foglioline di menta rimaste e servitela calda con sfoglie di Grana Padano DOP.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

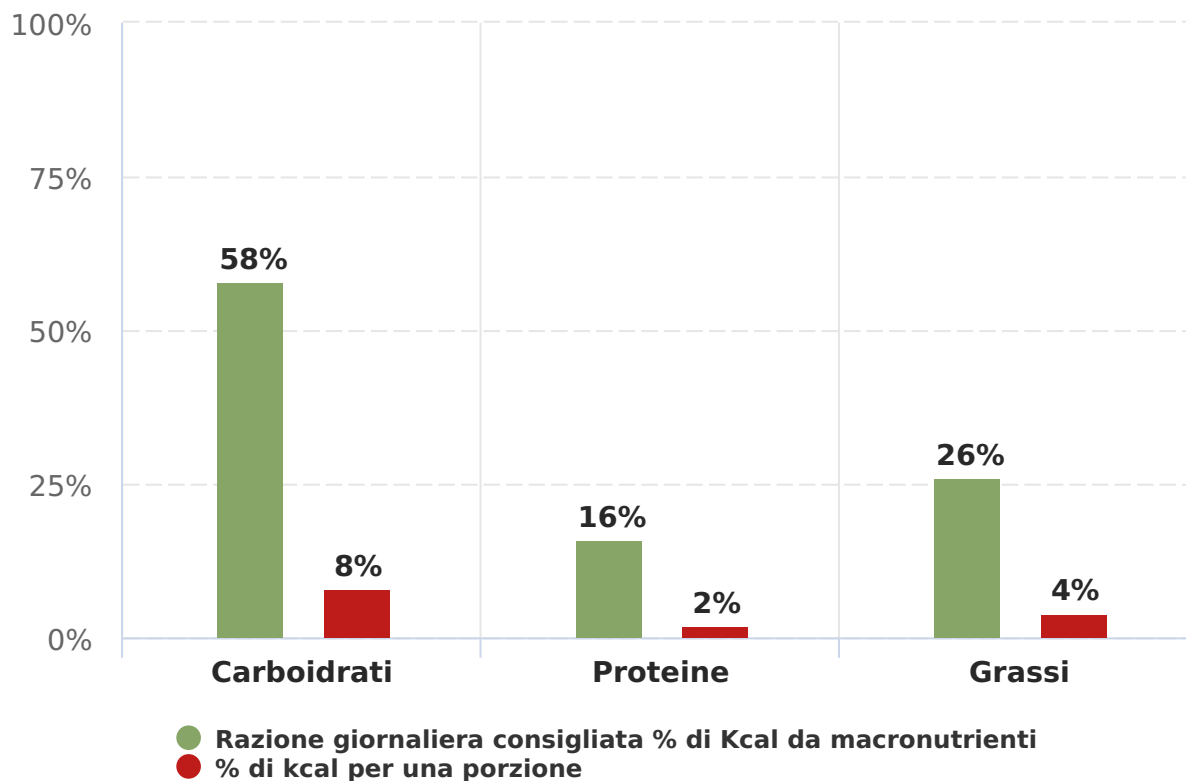
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	935	234
Macronutrienti		
carboidrati	76 g	19 g
proteine	73 g	18 g
grassi totali	39 g	10 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	18 g	5 g
di cui polinsaturi	2 g	0,50 g
Micronutrienti		
calcio	1104 mg	276 mg
ferro	20 mg	5 mg
zinco	13 mg	3 mg
vitamina A	786 mcg	196 mcg
vitamina C	333 mg	83 mg
vitamina E	8 mg	2 mg
acido folico	673 mcg	168 mcg
β-carotene	3177 mcg	794 mcg
fibre	65 g	16 g
colesterolo	52 mg	13 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 zuppa apporta una quantità interessante di proteine, ha pochi carboidrati e, rispetto all'equilibrio tra macronutrienti eccede in grassi, anche se il 60% sono lipidi buoni (in maggioranza monoinsaturi). Apporta una discreta quantità di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A, E, C, oltre al calcio e poco colesterolo. Il suo maggiore valore nutrizionale è dato dalle fibre che apportano circa il 50% del fabbisogno giornaliero di un adulto. Se servito come primo piatto deve essere seguito da un secondo a base di pesce, carne, uova o formaggio. Date le sole 234 Kcal, questa zuppa si presta ad essere inserita anche nelle [diete ipocaloriche](#). 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