

RICETTE

ZUPPA TIEPIDA DI PRIMAVERA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di fave sgranate
- 300 g di taccole
- 1 patata
- 300 g di zucchine
- 12 fiori di zucca
- 50 g di prosciutto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1,5 dl di brodo vegetale
- 1 mazzetto di basilico
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Per la zuppa:

Sbollentate le fave e privatele della pellicina, tagliate le taccole a tocchetti, riducete la patata a dadini e le

zucchine a rondelle. Eliminate i gambi e i pistilli dei fiori di zucca e lavateli delicatamente. Rosolate il prosciutto con l'olio extravergine di oliva in una casseruola, aggiungete tutte le verdure, esclusi i fiori di zucca e, poco dopo, il brodo caldo. Regolate di sale e pepe e cuocete per 20 minuti. Unite alla zuppa i fiori di zucca spezzati, cuocete ancora per 5 minuti, regolate di sale, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Aggiungete qualche fogliolina di basilico.

Per le cialde:

Grattugiate il Grana Padano DOP e distribuitelo in 4 mucchietti su una placca foderata con carta da forno, mettete in forno già caldo a 220° e cuocete per 5 minuti, fin quando otterrete delle cialdine dorate e morbide; staccatele delicatamente con una spatolina, estraetele dal forno e fatele raffreddare. Distribuitele sulla zuppa tiepida e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

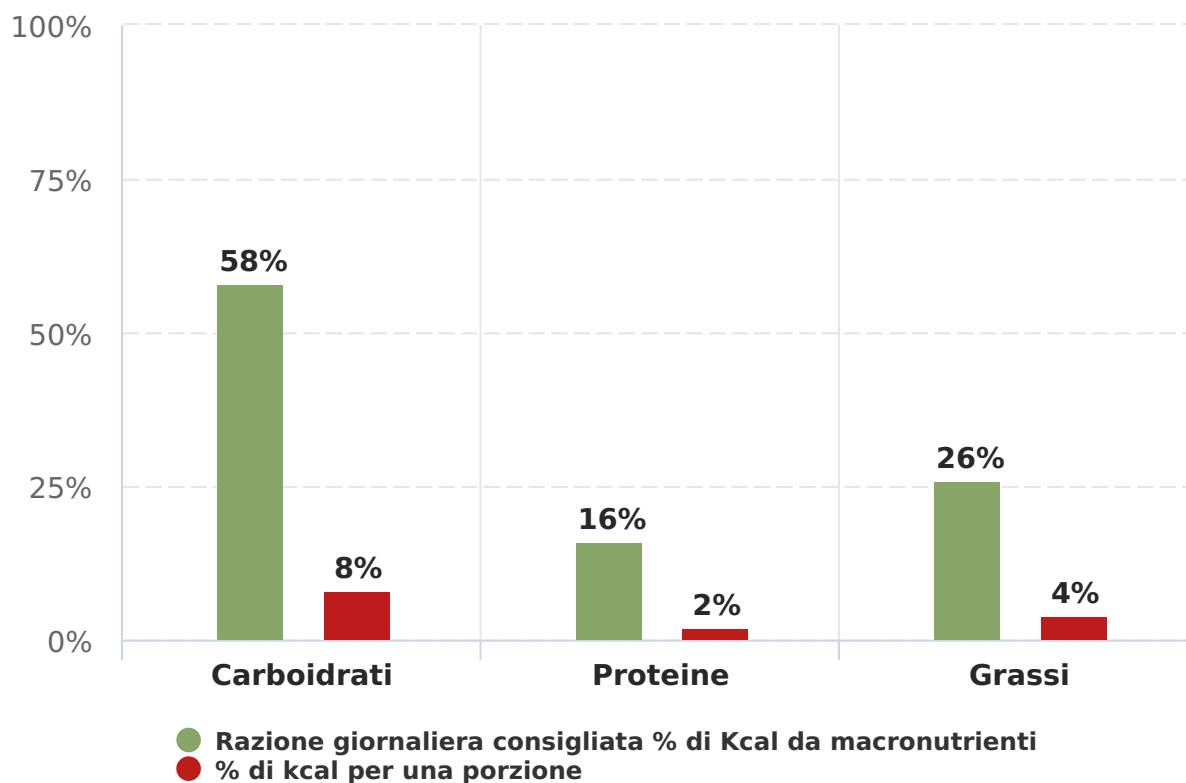
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	843	211
Macronutrienti		
carboidrati	52 g	13 g
proteine	62 g	16 g
grassi totali	44 g	11 g
di cui saturi	14 g	3 g
di cui monoinsaturi	22 g	6 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	839 mg	210 mg
sodio	1726 mg	432 mg
potassio	3654 mg	914 mg
zinco	13 mg	3 mg
vitamina A	719 mcg	180 mcg
vitamina C	240 mg	60 mg
vitamina E	10 mg	3 mg
acido folico	1122 mcg	280 mcg
β-carotene	3815 mcg	954 mcg
fibre	36 g	9 g
colesterolo	80 mg	20 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 a calcio, acido folico, b-carotene, poco colesterolo e un'ottima quantità di fibre salutari. Se servito come primo piatto deve essere seguito da un secondo a base di pesce, carne, uova o formaggio. Date le sole 211 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