

RICETTE

## ARROSTO DI VITELLO ALL'ARANCIA E LIMONE



**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 1 ora

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 800 g di vitello
- 1 limone non trattato
- 1 arancia non trattata
- 300 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 20 g di farina
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Grattugiate metà della scorza dell'arancio e del limone, facendo attenzione a grattare solo la parte superficiale, e tenete il trito ottenuto da parte.

Spremete il succo del limone e dell'arancia. Infarinate la carne, fatela poi rosolare a fuoco moderato in un tegame con l'olio. Regolate di sale, profumate con una generosa manciata di pepe e dopo 20 minuti, quando il pezzo sarà dorato in modo uniforme, versate il succo degli agrumi. Fate cuocere per altri 40 minuti, sempre a fuoco moderato, bagnando di tanto in tanto l'arrosto con qualche cucchiaino di brodo. A cottura quasi ultimata, unite la scorza grattugiata, mescolate bene e togliete il tegame dal fuoco. Quando la carne si sarà intiepidita, tagliate l'arrosto a fettine sottili, irrorate con il fondo di cottura e servite

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1156</b>	<b>289</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	24 g	6 g
<b>proteine</b>	168 g	42 g
<b>grassi totali</b>	44 g	11 g
<b>di cui saturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	200 mg	50 mg
<b>vitamina C</b>	112 mg	28 mg
<b>selenio</b>	48 mg	12 mg
<b>zinco</b>	24 mg	6 mg
<b>ferro</b>	20 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	112 mcg	28 mcg
<b>fibre</b>	4 g	1 g
<b>colesterolo</b>	568 mg	142 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità notevolmente inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto è possibile prevedere un primo piatto a base di pasta o riso, o in alternativa consumare 50-60 g pane e un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di zinco, importante antiossidante e buoni livelli di vitamina C che, tra i tanti benefici, favorisce l'assorbimento di ferro anch'esso presente in buone quantità nel piatto. Questa ricetta apporta anche una buona dose di colesterolo, quindi è consigliabile limitare l'assunzione di alimenti di origine animale durante la giornata. La ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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 - Dott.ssa Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini