

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 cucchiaio 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

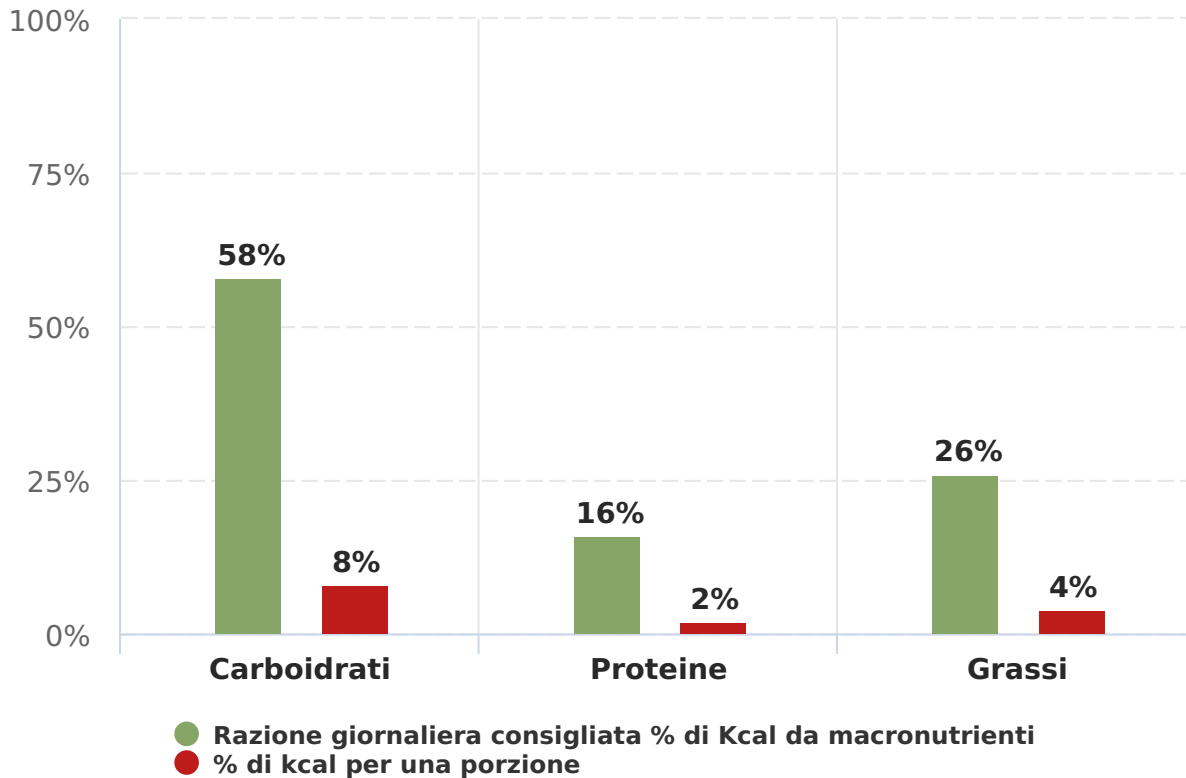
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

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

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini