

RICETTE

## CALAMARETTI AROMATICI AL GRANA PADANO DOP E LAMPONI



**Tempo di preparazione:** 1 ora e 20 minuti

**Tempo di cottura:** 6 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di calamaretti
- 1 limone
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- un mazzetto di basilico
- un mazzetto di prezzemolo
- 2 bacche di ginepro
- 50 g di lamponi
- sale e pepe
- 20 g Grana Padano DOP

### Preparazione della ricetta

Pulite i calamaretti ed eliminate il becco, gli occhi e la parte cartilaginea centrale. Dopo aver pulito bene il loro interno poneteli in una ciotola con l'olio, il succo del limone, le bacche di ginepro e lasciate marinare per un'ora

con pepe e sale. Sgocciate e fate cuocere in una padella antiaderente calda per 3 minuti ogni lato. Tritate il prezzemolo e aggiungetelo alla marinatura che utilizzerete come salsa. Disponete i calamaretti in un piatto e conditeli con la salsina, scaglie di Grana Padano, qualche lampone e qualche fogliolina di basilico.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

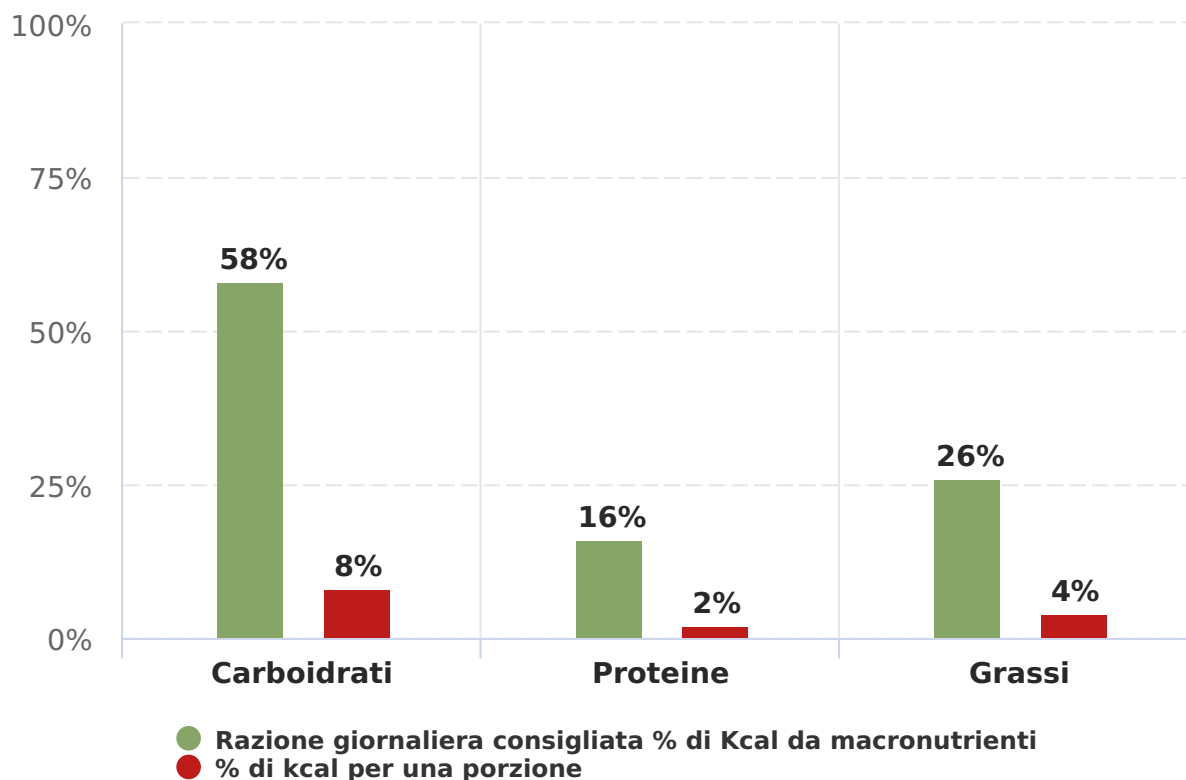
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

| Valori nutrizionali della ricetta |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                   | Valori nutrizionali per 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| <b>calorie Kcal</b>               | <b>662</b>                        | <b>165</b>                        |
| <b>Macronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>carboidrati</b>                | 8 g                               | 2 g                               |
| <b>proteine</b>                   | 52 g                              | 13 g                              |
| <b>grassi totali</b>              | 41 g                              | 12 g                              |
| <b>di cui saturi</b>              | 9 g                               | 2 g                               |
| <b>di cui monoinsaturi</b>        | 31 g                              | 8 g                               |
| <b>di cui polinsaturi</b>         | 5 g                               | 1 g                               |
| <b>Micronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>calcio</b>                     | 657 mg                            | 164 mg                            |
| <b>fosforo</b>                    | 800 mg                            | 200 mg                            |
| <b>zinco</b>                      | 13 mg                             | 3 mg                              |
| <b>selenio</b>                    | 264 mcg                           | 66 mcg                            |
| <b>vitamina A</b>                 | 481 mcg                           | 120 mcg                           |
| <b>vitamina E</b>                 | 14 mg                             | 3 mg                              |
| <b>acido folico</b>               | 101 mcg                           | 25 mcg                            |
| <b>β-carotene</b>                 | 1086 mcg                          | 271 mcg                           |
| <b>iodio</b>                      | 80 mcg                            | 20 mcg                            |
| <b>vitamina B12</b>               | 12 mcg                            | 3 mcg                             |
| <b>fibre</b>                      | 6 g                               | 1 g                               |
| <b>colesterolo</b>                | 278 mg                            | 69 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 ricca di proteine e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta carboidrati o lattosio né glutine. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti e contiene un ottimo apporto di calcio e minerali essenziali come lo zinco, il selenio e lo iodio, oltre a vitamine come la A, E, B12 e acido folico. Data la mancanza di carboidrati di questo secondo, si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine dei calamaretti possono sostituire quelle della carne. Date le sole 165 Kcal, questo secondo si presta ad essere inserito 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> |                            |                               |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| <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**

**Ricetta di:** Margherita Fiorentino

**Valori nutrizionali:** Dott.ssa Carolina Poli