

RICETTE

COSTINE DI AGNELLO ALLA GRECA



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 8 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 2 spicchi di aglio, sbucciati e tritati
- 2 cucchiaini di origano secco
- 8 costine di agnello (360 g)
- 1 cetriolo piccolo, tagliato a dadini
- 2 pomodori maturi a dadini (200 g)
- 1/2 cipolla piccola
- 50 g di feta
- 30 g di olive kalamata
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mescolate in una ciotola 3 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di succo di limone, l'aglio e l'origano, salate e pepate. Unite l'agnello e conditelo bene con la marinatura così preparata. Mescolate il cetriolo, i pomodori, la cipolla, la feta e le olive in una terrina. Salate e pepate, condite con l'olio e il succo di limone rimasti e mescolate accuratamente l'insalata. Scaldate una bistecchiera a fuoco medio-alto. Grigliate la carne per circa 4 minuti per lato, o a piacere.

Servite le costine di agnello calde con l'insalata.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

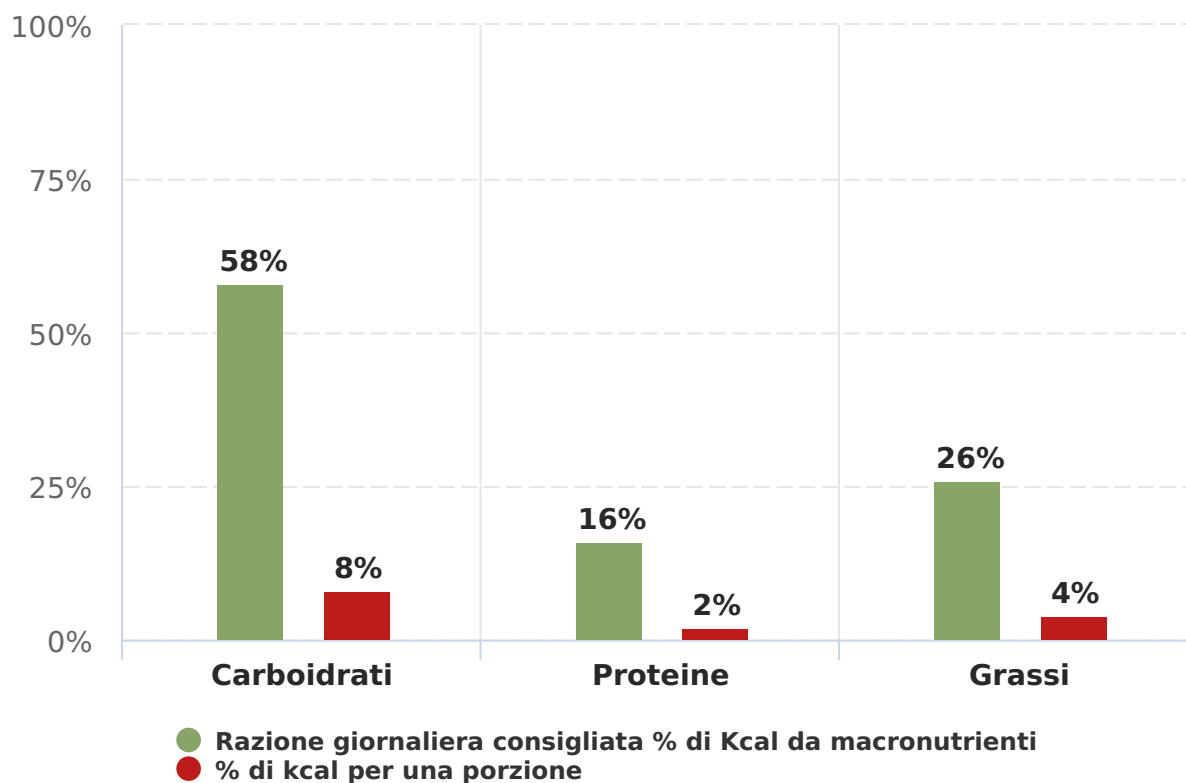
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1068	267
Macronutrienti		
carboidrati	20 g	5 g
proteine	88 g	22 g
grassi totali	72 g	18 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	612 mg	153 mg
vitamina C	76 mg	19 mg
ferro	16 mg	4 mg
vitamina A	1492 mcg	373 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	304 mg	76 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 un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. E' possibile bilanciare meglio il pasto consumando 40-50 pane o 70 g di pasta condita con verdure, terminando poi con un frutto di stagione. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante e un buon quantitativo di ferro, vitamina C (che agevola l'assorbimento del ferro), fibre e calcio. Questa 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

