

RICETTE

FAGOTTINI DI MAIALE ALLE PRUGNE



Tempo di preparazione: 15 minuti + 1 ora per ammorbidire le prugne

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di lonza di maiale a fettine
- 200 g di prugne secche snocciolate
- 300 g di fagiolini teneri
- 80 g di prosciutto crudo sgrassato
- 12 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 100 ml di vino bianco
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Ammorbidite le prugne in acqua tiepida per circa 1 ora, poi scolatele, asciugatele e tagliatele in 2-3 pezzi. Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli per 10 minuti in una casseruola con abbondante acqua salata, scolateli e teneteli da parte. Stendete le fettine di carne su un tagliere, appoggiate su ciascuna 1 fettina di prosciutto, qualche pezzetto di prugna e 1 foglia di salvia, arrotolatele e fissatele con uno stecchino da cucina. Scaldate l'olio in una padella, rosolatevi i fagottini girandoli da tutte le parti, salateli, pepateli, bagnateli con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete i fagiolini e cuocete tutto insieme per 10 minuti. Togliete dal fuoco e servite subito.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

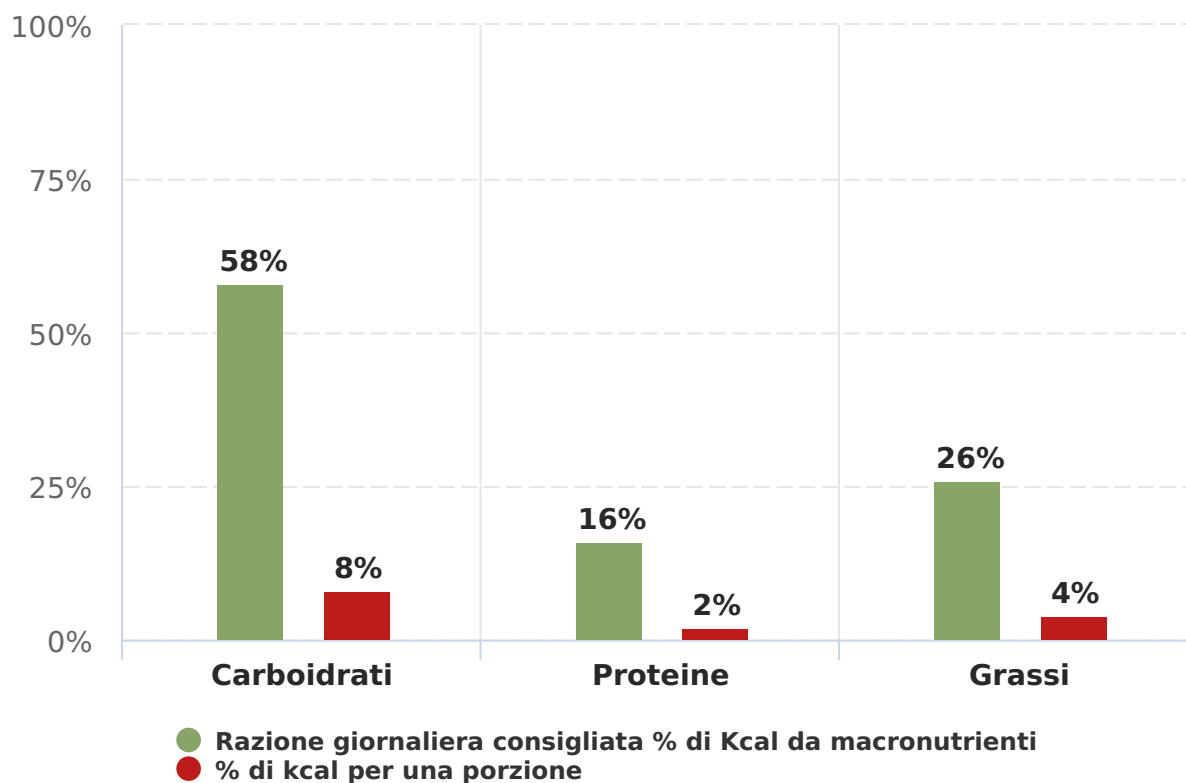
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1608	402
Macronutrienti		
carboidrati	112 g	28 g
proteine	136 g	34 g
grassi totali	60 g	15 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	336 mg	84 mg
vitamina C	188 mg	47 mg
ferro	80 mg	20 mg
vitamina A	24 mcg	6 mcg
fibre	28 g	7 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 anche 40-50 pane o 70 g di pasta condita con verdure, terminando con un frutto di stagione a fine pasto. 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 ferro e fibre, basse quantità di colesterolo, e discrete dosi di vitamine A e C. 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

