

RICETTE

## FILETTO DI MERLUZZO IMPANATO CON ERBE AROMATICHE E GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- filetto di merluzzo g 480 (120 g filetto pulito a porzione)
- Grana Padano grattugiato g 60
- pane integrale grattugiato g 60
- timo, coriandolo q.b.
- olio extra vergine d'oliva g 20
- latte scremato g 20

### Preparazione della ricetta

Tritare le erbe e unirle con il pane grattugiato, il Grana Padano grattugiato, il latte e l'olio fino a creare un pesto omogeneo. Guarnire i filetti con il pesto e cuocere in padella ben calda a fuoco lento per renderli dorati.

### 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>696</b>	<b>242</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	48 g	12 g
<b>proteine</b>	108 g	27 g
<b>grassi totali</b>	40 g	10 g
<b>di cui saturi</b>	14 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	19 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	3 g	0,8 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	910 mg	227 mg
<b>zinco</b>	17 mg	4 mg
<b>iodio</b>	553 mcg	138 mcg
<b>selenio</b>	87 mcg	22 mcg
<b>vitamina B12</b>	7 mcg	2 mcg
<b>colesterolo</b>	308 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

Un secondo di pesce molto saporito che apporta tanti importanti nutrienti grazie al merluzzo unito con il Grana Padano. Proteine ad alto valore biologico con tutti i 9 aminoacidi essenziali, ottime quantità di nutrienti protettivi come i grassi monoinsaturi e polinsaturi, il 40% del fabbisogno giornaliero per un adulto di minerali antiossidanti zinco e selenio, oltre un terzo di calcio. Rilevante è l'apporto di iodio e B12 che coprono quasi tutte le necessità quotidiane del minerale e della vitamina. Il secondo di pesce è equilibrato, ed appropriato nella dieta latte-pesce-vegetariana, pertanto gli altri pasti della giornata possono apportare proteine, carboidrati e grassi nel giusto equilibrio. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, 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**

***Dietetica e nutrizione:*** Dott.ssa Marzia FORMIGATTI