

RICETTE

## FIORI DI ZUCCA FARCITI AL CAPRINO



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 12 fiori di zucca
- 200 gr di caprino fresco
- 2 cipollotti
- 1 mazzetto di basilico
- 2 pomodori maturi e sodi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 2-3 gocce di aceto balsamico
- 40 gr di Grana Padano DOP a scaglie
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Tritate i cipollotti avendo cura di eliminare la parte verde, poi metteteli in una terrina e aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata, sale, pepe, poi incorporate anche il caprino, continuando a mescolare fino a che gli ingredienti non risulteranno ben amalgamati. Aprite i fiori di zucca senza rompere i petali, eliminate l'interno, ma mantenete una piccola parte di gambo. Farcite poi i fiori con il composto precedentemente preparato e chiudetene i lembi intorno alla farcitura. Salateli, cuoceteli poi a vapore per 10-12 minuti, utilizzando l'apposito cestello per evitare che si sfaldino.

Fate sbollentare rapidamente i pomodori, toglieteli dall'acqua e sbucciateli, tagliate la polpa a dadini facendo attenzione ad eliminarne i semi. Mettete i pomodori a pezzetti in una ciotola e condite aggiungendo, olio, aceto balsamico, sale, pepe e qualche foglia di basilico.

Disponete i fiori su un piatto di portata, aggiungendo i cubetti di pomodoro e il Grana Padano DOP a scaglie.

## 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>736</b>	<b>184</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	24 g	6 g
<b>proteine</b>	36 g	9 g
<b>grassi totali</b>	56 g	14 g
<b>di cui saturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	920 mg	230 mg
<b>vitamina C</b>	80 mg	20 mg
<b>β-carotene</b>	3336 mg	834 mg
<b>vitamina A</b>	2080 mcg	520 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	128 mg	32 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 ragione 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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare anche un primo piatto di pasta o riso (60 g) o in alternativa accompagnare il piatto con del pane (60-70 g) e terminare con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto presenta ottime dosi di vitamina A, buoni livelli di calcio, vitamina C e fibre. 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.

<b>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</b>		
<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 - Dott.ssa Carolina Poli

***Gastronomia e stylist:*** Dott.ssa Margherita Fiorentino

***Chef:*** Lucio Mele