

RICETTE

## FRITTATINE DI SARDE AL FINOCCHIETTO E PINOLI



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di sarde già pulite e spinate
- 4 uova
- 2 rametti di finocchietto
- 20 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 2 cucchiaini di Grana Padano DOP (20 g)

### Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente, fate dorare l'aglio precedentemente sbucciato con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete poi le sarde e i pinoli, e fateli cuocere per 5 minuti avendo cura di togliere l'aglio. Dopo aver messo in una ciotola le uova con sale, Grana Padano DOP grattugiato e pepe, versatevi dentro il finocchietto tritato e sbattete il tutto. Aggiungete il composto ottenuto nella padella insieme alle sarde, e cuocete la frittatina senza lasciarla rapprendere troppo. Tagliatela poi a quadretti e servitela calda.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

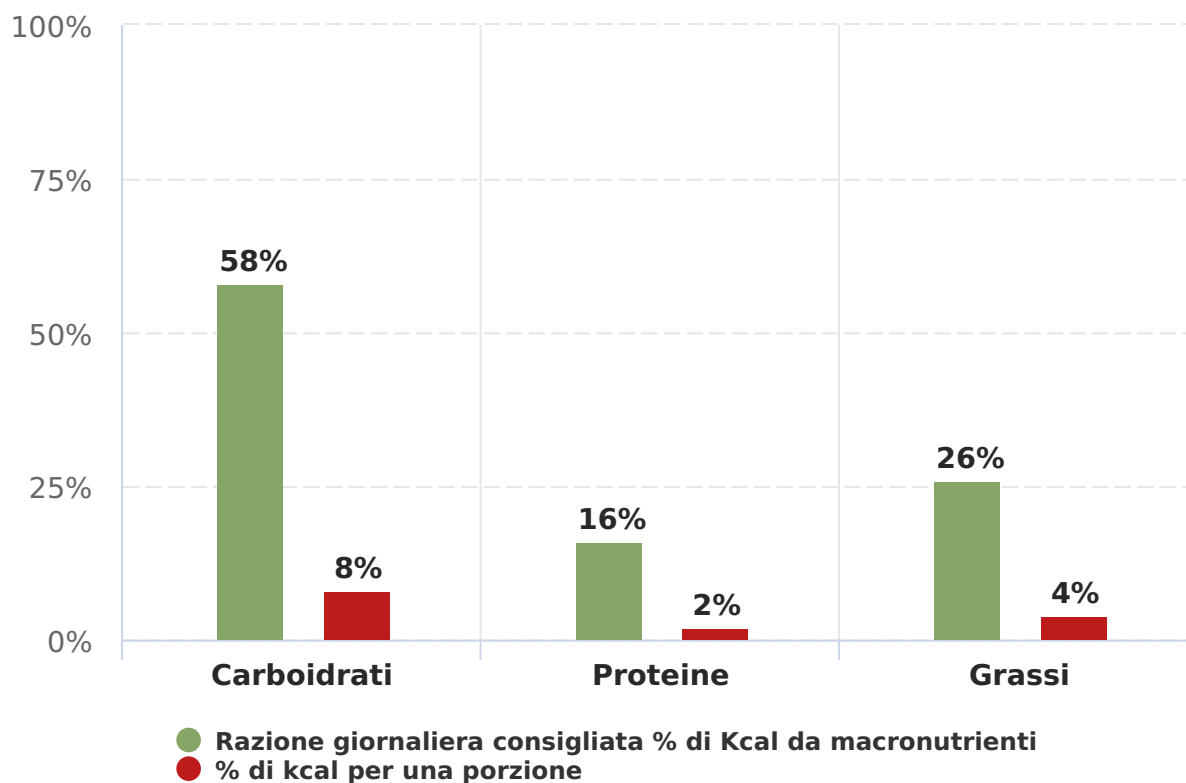
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1298</b>	<b>325</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	8 g	2 g
<b>proteine</b>	126 g	32 g
<b>grassi totali</b>	85 g	21 g
<b>di cui saturi</b>	21 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	38 g	9 g
<b>di cui polinsaturi</b>	17 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	524 mg	131 mg
<b>vitamina C</b>	4 mg	1 mg
<b>vitamina A</b>	744 mcg	186 mcg
<b>fibre</b>	2 g	0,5 g
<b>colesterolo</b>	1164 mg	291 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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto, è possibile consumare anche una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnare il piatto con del pane (60-70 g) e delle verdure (che non apportano calorie), terminando 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 proteine e grassi.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina A e calcio, contenuti in gran parte nel Grana Padano DOP. 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>		
<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

