

RICETTE

GAMBERONI AL CURRY



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di gamberoni
- 1 cucchiaio di curry
- 1 mela
- 1 scalogno
- 150 g di yogurt greco 0%
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4/5 cucchiai di brodo vegetale
- sale e pepe
- 20 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

Pulite i gamberoni, eliminate il filetto scuro e sciacquateli rapidamente sotto acqua corrente. Rosolate i gamberoni per 1 minuto in una padella con l'olio, toglieteli e teneteli da parte in una ciotola. Rosolate nella stessa padella per 5 minuti lo scalogno tritato e 1 mela tagliata a dadini piccolissimi. Aggiungete 1 cucchiaio di curry e lasciate tostare per qualche istante; unite 4/5 cucchiai di brodo e lo yogurt greco, salate e pepate e cuocete mescolando per addensare. Unite i gamberoni e servite caldo con riccioli di Grana Padano.

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
calorie Kcal	883	221
Macronutrienti		
carboidrati	48 g	12 g
proteine	115 g	29 g
grassi totali	27 g	7 g
di cui saturi	5 g	1 g
di cui monoinsaturi	16 g	4 g
di cui polinsaturi	3 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	1086 mg	271 mg
sodio	1261 mg	315 mg
potassio	2713 mg	678 mg
ferro	17 mg	4 mg
zinco	16 mg	4 mg
selenio	241 mcg	60 mcg
vitamina E	11 mg	3 mg
iodio	894 mcg	223 mcg
vitamina B12	24 mcg	6 mcg
fibra	3 g	1 g
colesterolo	1225 mg	306 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

Questa ricetta è ricca di proteine di alto valore biologico e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta carboidrati né glutine e solo tracce di lattosio. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti contenute nel curry (curcuma) ed anche zinco, selenio, Vitamina A, E, oltre a un ottimo apporto di B12, iodio e molto calcio. Data la mancanza di carboidrati di questo secondo, si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine dei gamberoni possono sostituire quelle della carne, e date le sole 221 Kcal, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Attenzione però al colesterolo, molto elevato in questi crostacei, si consiglia quindi di non consumare altri alimenti contenenti colesterolo nella giornata.

Autori

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli