

RICETTE

GRANA PADANO DOP E VERDURE ALLA GRIGLIA CON SALSA AL PROFUMO DI SENAPE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 7 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di Grana Padano DOP
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 melanzana
- 1 zucchini
- alcune foglioline di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per la salsa

- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di senape di Digione

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Scaldare la piastra e nel frattempo lavare e mondare le verdure. Spellare i peperoni e farli in filetti, tagliare a fette la melanzana lasciando la pelle, tagliare la zucchina a fette per lungo. Intingere un pennello in 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva e spennellare tutti i lati delle verdure, quindi grigliare i peperoni, la melanzana e la zucchina per 3 minuti ogni lato, fino a quando saranno morbidi. Tagliare 8 fette di Grana Padano. Ungere la griglia con l'olio rimasto e far grigliare il formaggio per 30 secondi, giusto il tempo che si abbrustolisca. Sistemare nei piatti una prima fetta di formaggio, mettere sopra le verdure e completare con il formaggio rimasto. Decorare con alcune foglioline di basilico e servire con la salsa in una ciotolina a parte.

Ricetta salsa di condimento

Mescolare l'aceto balsamico con il miele e la senape, versare l'olio extravergine di oliva e insaporire con sale e pepe.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

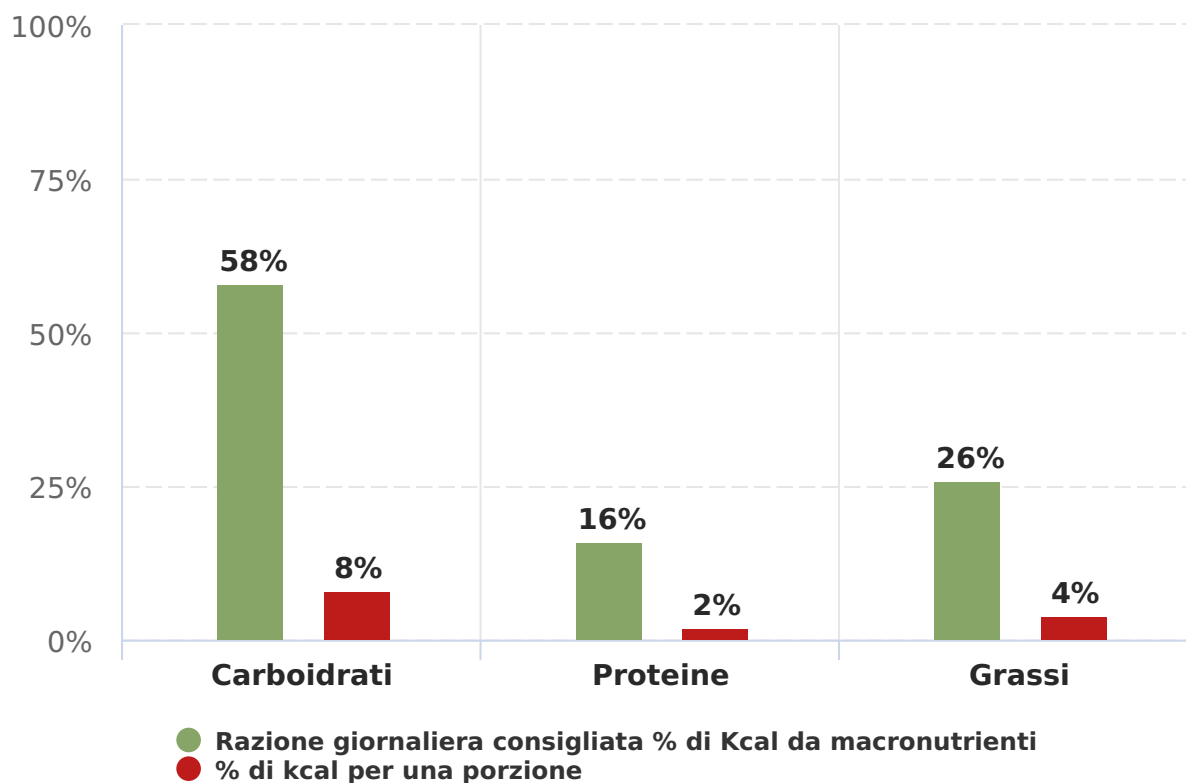
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1269	317
Macronutrienti		
carboidrati	27 g	7 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	98 g	24 g
di cui saturi	41 g	10 g
di cui monoinsaturi	44 g	12 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	2453 mg	613 mg
zinco	23 mg	6 mg
selenio	24 mcg	6 mcg
vitamina A	1021 mcg	255 mcg
vitamina C	553 mg	138 mg
vitamina E	13 mg	3 mg
acido folico	173 mcg	43 mcg
β-carotene	3614 mcg	904 mcg
vitamina B12	6 mcg	2 mcg
fibra	11 g	3 g
colesterolo	218 mg	54 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 ad alto valore biologico, povera di carboidrati e apporta 317 calorie date dal contenuto in grassi dei quali oltre il 50% monoinsaturi. Grazie al formaggio apporta ben 613 mg di calcio (quasi il 75% del fabbisogno giornaliero di un adulto), ottime proteine ad alto valore biologico con bioattività importanti per la salute. Questo secondo è ricco di vitamina A, E, C, oltre a un buon apporto di B12, acido folico, zinco e selenio. La ricetta è priva di lattosio e glutine, ma grazie alla bioattività di aminoacidi, gocciole di grasso del latte, vitamine e minerali può essere definita ricca di nutrienti protettivi e antiossidanti. La mancanza di carboidrati in questo secondo può essere compensata consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali, ottenendo così il corretto equilibrio nutrizionale, e rispettando le frequenze settimanali di macronutrienti. Con un apporto calorico moderato e la funzione di alcuni nutrienti che aumentano il senso di sazietà e aiutano a metabolizzare i grassi, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 6 anni in su, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli