

RICETTE

HAMBURGER DI MELANZANE



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 melanzana
- 40 g di Grana Padano DOP
- 1 mazzetto di basilico
- 2 fette di pancarré
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- un pizzico di peperoncino
- pangrattato q.b
- insalatina di campo

Preparazione della ricetta

Pulite una melanzana, tagliatela a dadini e rosolatela in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale e del peperoncino. Quando la melanzana sarà morbida tritatela in un robot da cucina assieme a 2 fette di pancarré e al basilico; se l'impasto risulterà troppo morbido si può aggiungere un cucchiaino di pan grattato. Prendete un po' del composto e formate delle polpette piatte. In una padella antiaderente versate l'olio rimasto e cuocete gli hamburger da entrambi i lati per pochi minuti. Servite insieme ad una insalatina di campo e a scaglie 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	456	114
Macronutrienti		
carboidrati	22 g	6 g
proteine	18 g	5 g
grassi totali	33 g	8 g
di cui saturi	10 g	3 g
di cui monoinsaturi	18 g	5 g
di cui polinsaturi	2 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	573 mg	143 mg
vitamina A	229 mcg	57 mcg
vitamina C	16 mg	4 mg
β-carotene	869 mcg	217 mcg
fibra	5 g	1 g
colesterolo	44 mg	11 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

Dato il basso apporto nutritivo questo secondo non può incidere più di tanto sugli equilibri nutrizionali degli altri pasti della giornata. La sua caratteristica principale è aumentare il senso di sazietà e consumare un secondo che apporta 114 kcal, come uno spuntino. Queste caratteristiche rendono questa ricetta indicata nelle [diete ipocaloriche](#) e, la mancanza di lattosio, la rende accessibile anche a chi è intollerante allo zucchero del latte. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 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