

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
<b>calorie Kcal</b>	<b>456</b>	<b>114</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	22 g	6 g
<b>proteine</b>	18 g	5 g
<b>grassi totali</b>	33 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	10 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	18 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	2 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	573 mg	143 mg
<b>vitamina A</b>	229 mcg	57 mcg
<b>vitamina C</b>	16 mg	4 mg
<b>β-carotene</b>	869 mcg	217 mcg
<b>fibra</b>	5 g	1 g
<b>colesterolo</b>	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 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

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>		
<b>Età</b>	<b>Peso</b> (valore medio)	<b>Kcal/kg</b> (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