

RICETTE

## INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** -

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi da insalata (400 g)
- 4 arance (400 g)
- 100 g di Grana Padano DOP
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.
- qualche foglia di menta

### Preparazione della ricetta

Mondate i finocchi e tagliateli a striscioline sottili, pulite le arance a spicchi e pelateli a vivo. Mettete le arance e i finocchi in una terrina, aggiungete il sale, le foglie di menta e metà dell'olio previsto; mescolate facendo attenzione a non rompere gli spicchi d'arancia e fate riposare per qualche minuto. Mettete l'insalata ottenuta su un piatto da portata e aggiungete delle sottili scaglie di Grana Padano DOP fino a coprire l'insalata, poi, senza mescolare, servite.

### 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>924</b>	<b>231</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	32 g	8 g
<b>proteine</b>	40 g	10 g
<b>grassi totali</b>	68 g	17 g
<b>di cui saturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	36 g	9 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1584 mg	396 mg
<b>vitamina C</b>	256 mg	64 mg
<b>vitamina A</b>	612 mcg	153 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	108 mg	27 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

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

**Dietetica e nutrizione:** Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini