

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

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