

RICETTE

INSALATA DI VERDURE IN SALSA ALLO YOGURT



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: nessuna

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di zucchine
- 200 g di carote
- 80 g di peperone giallo
- 80 g di peperone rosso
- 2 coste di sedano
- 2 porri piccoli
- succo di un limone
- 300 g di yogurt intero
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate e pulite le verdure. Affettate a rondelle i porri, grattugiate le zucchine e le carote, tagliate a listarelle sottili il sedano e i peperoni. Ponete poi il tutto in un'insalatiera. Dopo averlo lavato e asciugato, tritate il prezzemolo e aggiungetelo allo yogurt in una ciotola con il succo di limone, amalgamate quindi il tutto fino a formare una salsa e salate. Condite poi le verdure con la salsa preparata e servite in tavola.

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	384	96
Macronutrienti		
carboidrati	44 g	11 g
proteine	24 g	6 g
grassi totali	12 g	3 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	4 g	1 g
di cui polinsaturi	0,88 g	0,22 g
Micronutrienti		
calcio	648 mg	162 mg
vitamina C	348 mg	87 mg
vitamina A	2844 mcg	711 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	32 mg	8 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Al fine di un migliore bilanciamento nutrizionale, può essere consumata dopo un primo piatto di pasta o riso e un frutto a seguire. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Questa ricetta è ricchissima di vitamina A oltre che di vitamina C, è una buona fonte di calcio e fibra, mentre apporta pochissime calorie e colesterolo. E' adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico 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

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

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

