

RICETTE

INSALATA ESTIVA AL LIME



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

Preparazione insalata

- 250 g di fave verdi
- 250 g asparagi piccoli e teneri
- 250 g di fagiolini
- 250 g di piselli freschi
- 150 g di pomodori ciliegini
- qualche foglia di menta

Preparazione del condimento

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 2 cucchiaini di succo di lime fresco (20 g)
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco (10 g)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Sbollentate le fave, gli asparagi e i fagiolini in acqua bollente salata per 2 minuti. Lessate i piselli in acqua bollente salata per 3 minuti o finché saranno teneri. Scolate il tutto e fate raffreddare in un recipiente contenente

acqua fredda, quindi scolateli nuovamente. Tagliate i pomodorini a metà, mescolate tutte le verdure in una insalatiera. Emulsionate l'olio, il succo di lime e l'aceto in una terrina e versate il condimento sull'insalata. Mescolate e 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	724	181
Macronutrienti		
carboidrati	36 g	9 g
proteine	40 g	10 g
grassi totali	44 g	11 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	324 mg	81 mg
vitamina C	284 mg	71 mg
vitamina A	1252 mcg	313 mcg
fibre	40 g	10 g

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 presenta una quantità inferiore di carboidrati ed è invece ricca di proteine vegetali e grassi insaturi, quelli buoni. Quest'insalata può essere mangiata dopo un primo piatto di pasta o riso ed essere seguita da un frutto per ottenere così un migliore bilanciamento nutrizionale. Ricordiamo tuttavia 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 e proteine.

Quest'insalata è ricca di vitamine C ed A, ottimi antiossidanti, e presenta buone dosi di fibra, che non apporta calorie ma aumenta il senso di sazietà. Questa ricetta è 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

