

RICETTE

MILLEFOGLIE DI MELANZANE E CAPPERI



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane tonde
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 g di passata di pomodoro
- 40 g di capperi dissalati
- 200 g di mozzarella
- 50 g di Grana Padano DOP
- origano
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Tagliate le melanzane in 12 ampie fette dello spessore di circa 6 mm ognuna e mettetele a grigliare su una piastra già riscaldata. Fate dorare le fette da entrambi i lati e, una volta grigliate, stendetele su un tagliere per salarle e peparle. Lavate e sgocciolate i capperi; tagliate la mozzarella a fette. Prendete una teglia sulla quale preparerete le 4 porzioni composte a strati in questa sequenza: stendete la prima fetta di melanzana, cospargete con la passata di pomodoro sopra la quale metterete la mozzarella a fette sottili, i capperi e

spolverizzate con un pizzico di origano e Grana Padano DOP grattugiato, ripetete l'operazione fino a formare una millefoglie in cui l'ultimo strato è la fetta di melanzana sulla quale verserete un filo di olio e il Grana Padano DOP grattugiato. Così facendo avrete ottenuto 4 porzioni di millefoglie di melanzana che cuocerete in forno a 180°C per circa 10 minuti.

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	992	248
Macronutrienti		
carboidrati	16 g	4 g
proteine	60 g	15 g
grassi totali	76 g	19 g
di cui saturi	36 g	9 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	1128 mg	282 mg
zinco	12 mg	3 mg
vitamina A	1156 mcg	289 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	148 mg	37 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

Rispetto all'equilibrio di calorie apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta un basso apporto di carboidrati, una quantità elevata di proteine e di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo a base di pasta o riso, un po' di pane con questo secondo e/o terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati complessi (cereali) e più poveri di proteine e grassi. Questa ricetta è ricca di antiossidanti per le buone quantità di zinco e vitamina A (entrambi coprono circa un terzo del fabbisogno giornaliero) e apporta circa il 30% del fabbisogno giornaliero di calcio.

Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto 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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio