

RICETTE

## PEPERONI FARCITI



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 peperoni gialli e rossi
- 400 g di mozzarella
- 50 g di capperi
- 150 g di olive nere snocciolate
- 2 spicchi di aglio
- 17 g di acciughe sott'olio
- 2 cucchiaini olio di oliva extravergine (10 g)
- 40 g di pangrattato
- 15 foglie di basilico fresco

### Preparazione della ricetta

Tritate le olive, le acciughe, i capperi e l'aglio precedentemente sbucciato. Mettete gli ingredienti in una ciotola

con la mozzarella tagliata a cubetti e mescolate il tutto.

Pulite i peperoni, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, eliminate i semi e i filamenti bianchi, poi lavateli e asciugateli con cura. Successivamente riempiteli con il composto preparato in precedenza. Ungete con mezzo cucchiaio d'olio una teglia da forno e disponetevi sopra i peperoni ripieni, cospargeteli con il basilico tritato e il pangrattato, irrorate il tutto con l'olio restante e fate cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa mezz'ora.

## 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>1827</b>	<b>457</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	51 g	13 g
<b>proteine</b>	91 g	23 g
<b>grassi totali</b>	140 g	35 g
<b>di cui saturi</b>	55 g	14 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	66 g	17 g
<b>di cui polinsaturi</b>	10 g	3 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	901 mg	225 mg
<b>vitamina C</b>	617 mg	154 mg
<b>vitamina A</b>	1571 mcg	393 mcg
<b>fibre</b>	17 g	4 g
<b>colesterolo</b>	203 mg	51 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 da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto e avere un migliore apporto di carboidrati, potete consumare anche un primo piatto di riso (60 g) o di pane (90 g), possibilmente integrali. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto presenta eccellenti quantità di vitamina C, ottime dosi di vitamina A, oltre che apportare tanto calcio e fibra. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

