

RICETTE

## PESCE SPADA GRIGLIATO CON SALSA DI PREZZEMOLO



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pesce spada (da circa 150 gr cad)
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 40 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio
- 7 g di acciuga sott'olio
- buccia di un limone non trattato
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva (50 g)
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Preparate una salsa frullando insieme il prezzemolo lavato, l'aglio, i pinoli, i filetti d'acciuga, la buccia del limone, l'olio e il sale. Cuocete le fette di pesce spada sulla griglia caldissima per 5-6 minuti per parte. Condite le fette di pesce con la salsa al prezzemolo e servite ben calde.

### 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.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>		
	<b>Valori nutrizionali per 4 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>1360</b>	<b>340</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	8 g	2 g
<b>proteine</b>	116 g	29 g
<b>grassi totali</b>	96 g	24 g
<b>di cui saturi</b>	17 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	54 g	13 g
<b>di cui polinsaturi</b>	18 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	66 mg	16 mg
<b>vitamina C</b>	22 mg	6 mg
<b>vitamina A</b>	336 mcg	84 mcg
<b>fibre</b>	2 g	0,5 g
<b>colesterolo</b>	428 mg	107 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. Il pasto può essere meglio bilanciato consumando anche una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnando il piatto con del pane (60-70 g), delle verdure (che non apportano calorie) e terminando con un frutto. 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 offre un buon apporto di acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, importantissimi per l'organismo e in particolare per il cervello, specie durante la fase della crescita. Buono anche l'apporto di antiossidanti, come selenio (in quantità elevate), vitamina A e vitamina C. 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:** Arch. Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini