

RICETTE

PETTO DI POLLO ALLE ERBE AROMATICHE



Tempo di preparazione: 15 minuti + 1 ora di marinatura

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 2 petti di pollo del peso complessivo di 500 g
- 1 cucchiaio di senape
- 150 g di pangrattato
- 8 cucchiai di olio extravergine di oliva (80 g)
- succo di 2 limoni
- 1 mazzetto di erbe aromatiche tritate (prezzemolo, salvia, rosmarino)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Emulsionate in una ciotola, aiutandovi con una forchetta, 4 cucchiai di olio, il succo dei limoni e un pizzico di sale, fino a formare una salsina. Disponete i petti di pollo, che avrete tagliato a fette, su un piatto da portata, lasciandoli marinare nella salsina per circa 1 ora. Nel frattempo preparate un trito con le erbe aromatiche. Dopo averli sgocciolati dalla marinatura, fate rosolare i petti di pollo in una padella con 2 cucchiai di olio. Quando saranno ben dorati da entrambe le parti, sgocciolateli, tagliateli a listarelle e spalmateli con la senape, passateli nel pangrattato e fateli rosolare di nuovo, con i 2 cucchiai d'olio rimasti, per pochi minuti. A cottura ultimata insaporite la carne con un pizzico di sale e il trito aromatico. 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	1772	443
Macronutrienti		
carboidrati	115 g	29 g
proteine	132 g	33 g
grassi totali	87 g	22 g
di cui saturi	14 g	3 g
di cui monoinsaturi	60 g	15 g
di cui polinsaturi	9 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	244 mg	61 mg
vitamina C	68 mg	17 mg
ferro	7 mg	2 mg
vitamina A	86 mcg	21 mcg
fibre	6 g	2 g
colesterolo	300 mg	75 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 presenta un quantitativo superiore di proteine e uno inferiore di carboidrati, ma contiene anche pochi grassi. E' possibile bilanciare meglio il pasto accompagnando questo secondo piatto con 30-40 g di pane e terminando poi con un frutto di stagione. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina C che agevola l'assorbimento del ferro anch'esso contenuto in buone quantità, e presenta discrete dosi di fibra, calcio e vitamina A. 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

