

RICETTE

POLPETTE DI MELANZANE



Tempo di preparazione: 20 minuti + 30 minuti spurgatura delle melanzane

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 4 melanzane di media grandezza
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 fette di pane casereccio
- 2 uova
- 150 g di latte tiepido
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di farina
- olio extravergine di oliva per friggere (20 g)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Dopo averle private della crosta, ammorbidite le fette di pane in una ciotola con del latte. Sbucciate le melanzane, tagliatele a fette, cospargetele di sale e lasciatele riposare per 30 minuti. Passato questo tempo, sciacquatele e scottatele per 5 minuti in acqua bollente, poi sgocciolatele e tritatele con il mixer.

Ponete in una terrina il composto ottenuto, a cui unirete la mollica di pane strizzata, le uova, l'aglio tritato, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Amalgamate bene il tutto e formate delle polpette che passerete nella farina. Friggete le polpette in una padella con abbondante olio caldo per circa 15 minuti. Sgocciolatele su carta assorbente e servitele 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.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	798	200
Macronutrienti		
carboidrati	76 g	19 g
proteine	35 g	9 g
grassi totali	39 g	10 g
di cui saturi	10 g	3 g
di cui monoinsaturi	20 g	5 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	359 mg	90 mg
vitamina C	78 mg	20 mg
vitamina A	522 mcg	131 mcg
fibre	15 g	4 g
colesterolo	462 mg	116 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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di 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), della verdura (che non apporta calorie) e 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 grassi.

Il piatto offre un buon apporto di calcio, vitamina A, vitamina C e fibre. 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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

Chef: Piero Franchini