

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

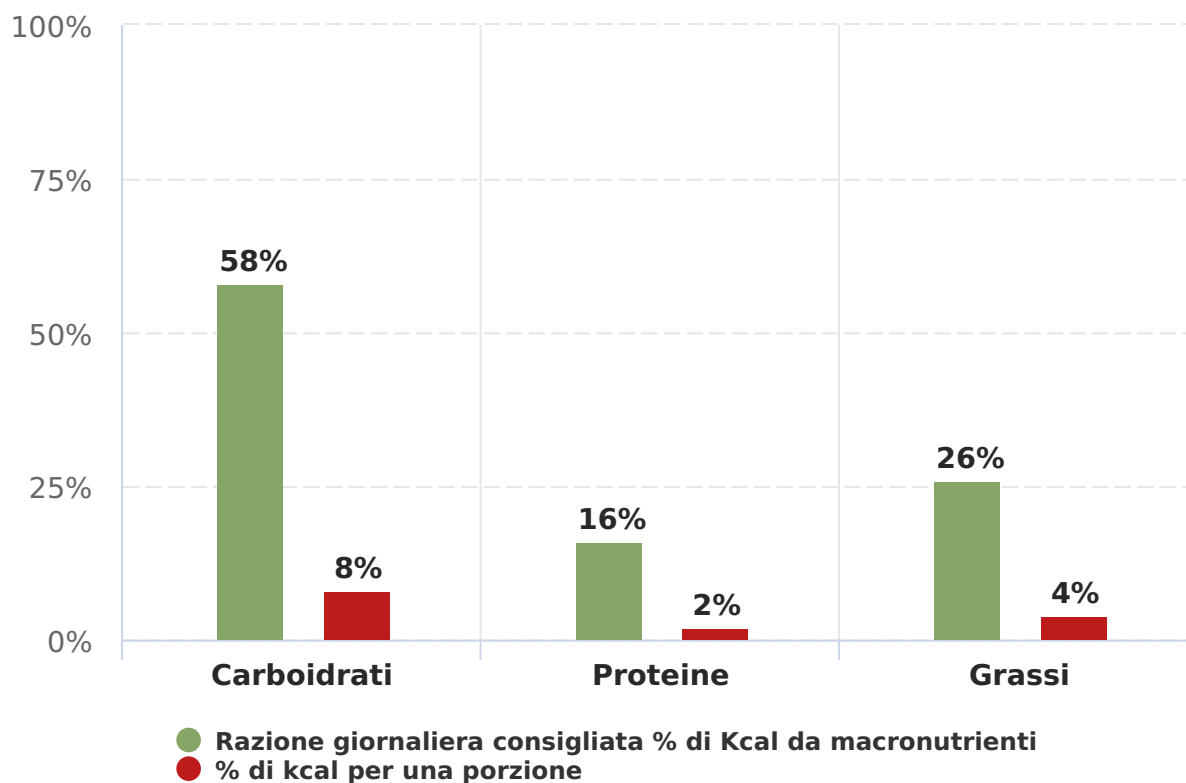
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>798</b>	<b>200</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	76 g	19 g
<b>proteine</b>	35 g	9 g
<b>grassi totali</b>	39 g	10 g
<b>di cui saturi</b>	10 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	359 mg	90 mg
<b>vitamina C</b>	78 mg	20 mg
<b>vitamina A</b>	522 mcg	131 mcg
<b>fibre</b>	15 g	4 g
<b>colesterolo</b>	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.

<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

