

RICETTE

POLPETTONE DI TONNO E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 1 ora e 15 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- latte parzialmente scremato 500 ml
- tonno in scatola sott'olio ben sgoccolato 400 g
- 2 uova
- Grana Padano 80 g p
- ane grattugiato 20 g
- capperi non salati q.b.

- peperoncino q.b.

Preparazione della ricetta

Sgocciolare il tonno, spezzettarlo con la forchetta e amalgamare con le uova, peperoncino o pepe q.b. Aggiungere il latte, il Grana Padano grattugiato, una manciata di pangrattato e i capperi tritati. Mescolate bene tutti ingredienti. Formate un composto (polpettone), adagiatelo sulla carta da forno e arrotolare la carta da forno su tutto il polpettone e legando i bordi con spago da cucina. Cuocere in acqua bollente per 60-70 minuti. Una volta cotto lasciare raffreddare nella sua carta. Servire con verdure di stagione crude a julienne.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

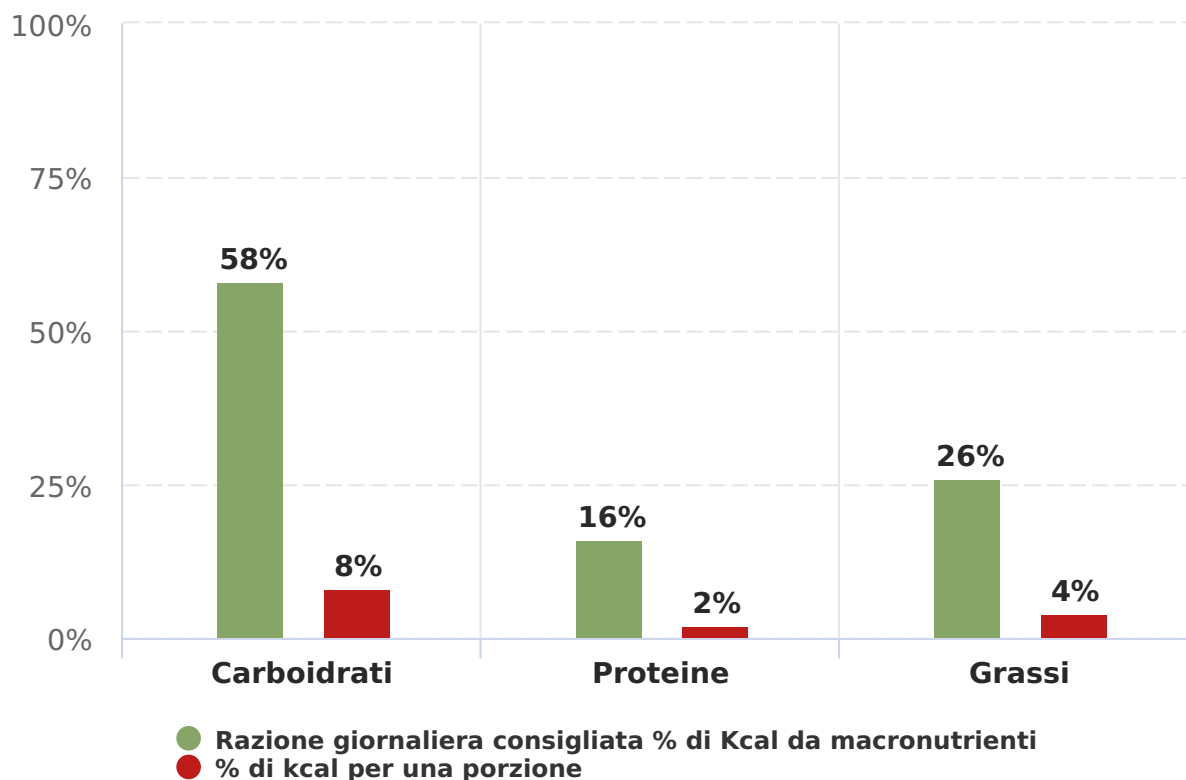
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1503	376
Macronutrienti		
carboidrati	41 g	10 g
proteine	159 g	40 g
grassi totali	80 g	20 g
di cui saturi	30 g	7 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	18 g	4 g
Micronutrienti		
calcio	1630 mg	407 mg
zinco	16 mg	4 mg
sodio	2271 mg	568 mg
iodio	213 mcg	53 mcg
selenio	383 mcg	96 mcg
vitamina B12	27 mcg	7 mcg
vitamina A	555 mcg	139 mcg
fibre	0,68 g	0,17 g
colesterolo	753 mg	188 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

Questa ricetta può essere una delle 3 porzioni di pesce settimanali. È un piatto ricco di proteine ad alto valore biologico, che inoltre apporta molto calcio e minerali come zinco e selenio che con la vitamina A formano una ottima barriera contro i radicali liberi. Questa ricetta ha un ottimo apporto di iodio, oltre al doppio del fabbisogno giornaliero di un adulto di vitamina B12. Data la quantità di proteine il polpettone di tonno deve essere preceduto da un primo a base di pasta o riso, ed è consigliabile che gli altri pasti della giornata siano più ricchi in carboidrati e poveri di proteine e grassi. Grazie all'apporto di grassi insaturi (11g) il polpettone può sostituire uno dei tre secondi di pesce della settimana ed è appropriato nella dieta latte-ovo-pesce-vegetariana. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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