

RICETTE

## POMODORINI AL FORNO GRATIN



**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 24 pomodorini ciliegia
- 20 g di pangrattato
- 20 g di Grana Padano DOP
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di origano
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (30 ml)
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Dopo averli lavati, tagliate a metà i pomodorini e estraete i semi. Metteteli capovolti in uno scolapasta di modo

che perdano l'acqua di vegetazione. Tritate l'aglio insieme al prezzemolo. In una terrina mettete il pangrattato, il Grana Padano DOP e il trito preparato, aggiungete 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e l'uovo. Amalgamate bene il tutto e con il composto ottenuto riempiete i pomodorini. Disponete i pomodorini ripieni in una teglia unta con un cucchiaino d'olio e fateli cuocere nel forno caldo per 15 minuti. Serviteli anche tiepidi.

## 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>536</b>	<b>134</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	20 g	5 g
<b>proteine</b>	20 g	5 g
<b>grassi totali</b>	44 g	11 g
<b>di cui saturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	392 mg	98 mg
<b>vitamina C</b>	44 mg	11 mg
<b>vitamina A</b>	1052 mcg	263 mcg
<b>fibre</b>	4 g	1 g
<b>colesterolo</b>	244 mg	61 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 presenta una quantità molto bassa di carboidrati a favore di proteine e grassi, questi ultimi per la maggior parte insaturi, ossia buoni. Al fine di un migliore bilanciamento nutrizionale, questi pomodori possono essere mangiati dopo un primo di pasta o riso oppure possono essere preparati precedentemente e poi consumati come spuntini. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi e proteine.

Questa ricetta è ricchissima di vitamina A oltre che di vitamina C, calcio e fibra. E' 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

