

RICETTE

SALMONE MARINATO



Tempo di preparazione: 10 minuti + 12 ore di marinatura

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 filetto di salmone del peso di circa 400 g
- 40 g di capperi
- succo di 2 limoni
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- 4 fette di pancarré integrale da circa 20 g cad.
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tagliate il filetto di salmone in fette non troppo sottili e disponetele in una pirofila. Cospargete di sale i filetti, spremete i limoni e coprite il salmone con il succo, l'olio e i capperi. Lasciate marinare per 6-12 ore (se eventualmente decideste di preparare il salmone il giorno prima, potete lasciarlo a marinare anche per 24 ore). Tostate il pane, tagliate le fette in due triangoli eliminando i bordi, disponete il salmone nei piatti scolandolo

dell'olio in eccesso ma non dei capperi, aggiungete i triangoli di pane e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

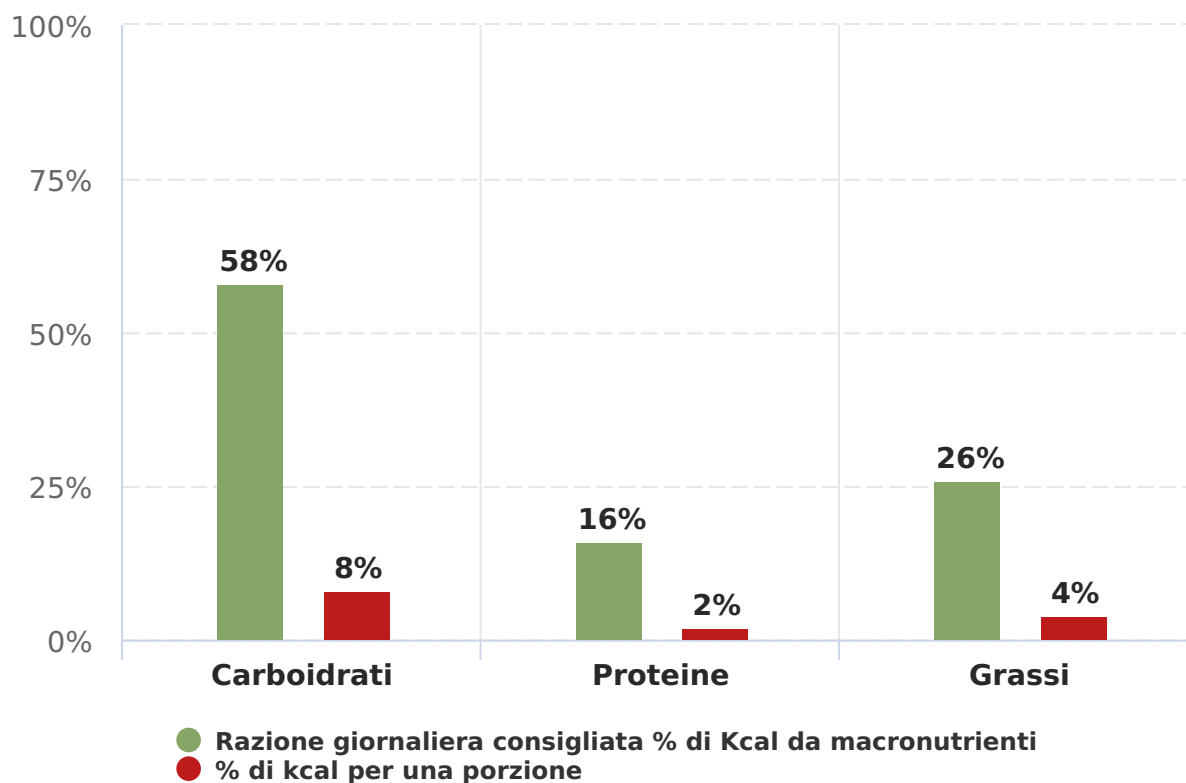
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1852	463
Macronutrienti		
carboidrati	44 g	11 g
proteine	80 g	20 g
grassi totali	104 g	26 g
di cui saturi	28 g	7 g
di cui monoinsaturi	93 g	23 g
di cui polinsaturi	20 g	5 g
Micronutrienti		
calcio	232 mg	58 mg
vitamina C	92 mg	23 mg
vitamina A	88 mcg	22 mcg
fibre	4 g	1 g
colesterolo	140 mg	35 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 superiore di grassi e proteine e una inferiore di carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto, si consiglia di prevedere un primo piatto condito con verdure e di terminare con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Il piatto presenta buone quantità di vitamina C, discreti livelli di calcio e vitamina A e poco colesterolo. 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

