

RICETTE

SFORMATO DI SEDANO RAPA CON CANNELLINI, GRANA PADANO DOP E CURCUMA



Tempo di preparazione: 1 ora e 10 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone

- sedano rapa 400 g
- patate 300 g c
- aprino di latte vaccino 100 g
- Grana Padano 50 g
- fagioli cannellini cotti 200 g
- latte parzialmente scremato 150 ml

- brodo vegetale
- amido di mais q.b.
- curcuma a piacere
- sale pepe nero a piacere
- pane grattugiato per lo stampo

Preparazione della ricetta

Lessare il sedano e le patate per 20 minuti in acqua leggermente salata e passare al passaverdura insieme ai cannellini. In una casseruola amalgamare sedano, patate, cannellini, caprino, Grana Padano grattugiato, latte, amido di mais, sale e pepe, fino a formare una specie di besciamella. Mettere il composto in uno stampo e cuocere nel forno per circa 40 minuti a 170-180°C.

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 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	984	164
Macronutrienti		
carboidrati	105 g	17 g
proteine	64 g	11 g
grassi totali	37 g	6 g
di cui saturi	10 g	1,6 g
di cui monoinsaturi	5 g	0,8 g
di cui polinsaturi	0,83 g	0,14 g
Micronutrienti		
fibre	35 g	4 g
colesterolo	65 mg	8 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

Un secondo piatto leggero con sole 164 kcal, adatto nelle diete ipocaloriche e latte-vegetariane. Apporta una buona quantità di proteine grazie al Grana Padano, Caprino e cannellini che unitamente a quelle delle patate donano tutti i 9 aminoacidi essenziali. Ha un buon equilibrio di macronutrienti quindi proteine, carboidrati e grassi possono essere consumati in giusta proporzione negli altri pasti della giornata. Questa ricetta può essere consumata 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