

RICETTE

## SGOMBRO ALL'ACQUA PAZZA



**Tempo di preparazione:** 45 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 sgombri (filetto circa 150 g l'uno)
- pomodorini 300 g
- uno spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva 20 g
- sale e pepe
- ½ bicchiere di vino bianco
- qualche cucchiaino di acqua
- prezzemolo tritato
- peperoncino a piacere

### Preparazione della ricetta

Mettete in una padella qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, peperoncino, aglio e aggiungete gli sgombri puliti dalle interiora e ben lavati. Tagliate e pulite i pomodorini, poi aggiungeteli agli sgombri. Insaporite con sale e pepe, sfumate con il vino e qualche cucchiaino di acqua. Coprite e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Spolverate con prezzemolo tritato.

### 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1257</b>	<b>314</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	13 g	3 g
<b>proteine</b>	105 g	26 g
<b>grassi totali</b>	87 g	22 g
<b>di cui saturi</b>	19 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	39 g	10 g
<b>di cui polinsaturi</b>	16 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>zinco</b>	12 mg	3 mg
<b>selenio</b>	66 mcg	16 mcg
<b>iodio</b>	702 mcg	175 mcg
<b>vitamina B12</b>	42 mcg	10 mcg
<b>vitamina A</b>	2.107 mcg	527 mcg
<b>vitamina D</b>	17 mcg	4 mcg
<b>vitamina E</b>	9 mg	2 mg
<b>fibre</b>	6 g	1 g
<b>colesterolo</b>	570 mg	142 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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



### Consigli nutrizionali

Un secondo semplice della tradizione mediterranea, dal gusto di mare, con grande potere nutritivo. Il pesce azzurro apporta proteine ad alto valore biologico e grassi benefici per la salute, mono e polinsaturi come gli omega3, ma anche vitamine e minerali. Una porzione contiene lo iodio necessario per un'intera giornata, zinco e selenio unitamente alla vitamine A ed E sono potenti antiossidanti, la vitamina B12 è circa 3 volte quella raccomandata giornalmente mentre la D circa un terzo. Come tutte le carni anche gli sgombri contengono colesterolo, ma la quantità di questa ricetta è circa la metà di quanto è consentito in una giornata. Consumando questo secondo con un contorno di verdura, gli altri pasti della giornata possono essere regolari: primi di pasta o riso e frutta a merenda o fine pasto. 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>		
<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