

RICETTE

## SGOMBRO CON SPINACI, SALSA DI YOGURT E CURCUMA



**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 sgombri di media grandezza circa 150 g l'uno
- spinaci 500 g
- coriandolo fresco
- 1 vasetto di yogurt naturale 0% di grassi 125 g
- 4 cucchiaini di crema di rafano
- olio extravergine di oliva 10 g

- Grana Padano 40 g
- il succo di 1 limone
- sale q.b.
- curcuma q.b.
- pepe nero q.b.

## Preparazione della ricetta

Pulire gli sgombri ed estrarre i filetti, cuoceteli su di una griglia ben calda (tempo medio 5-10 minuti). Lavate gli spinaci freschi, cuoceteli al vapore e fateli saltare in padella con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Unite lo yogurt alla curcuma, pepe nero, un pizzico di sale e mescolate fino ad ottenere una salsa. Sul piatto di portata fate un letto di spinaci spruzzati di limone, ponetevi i filetti e la salsa insaporite lo sgombro con Grana Padano.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

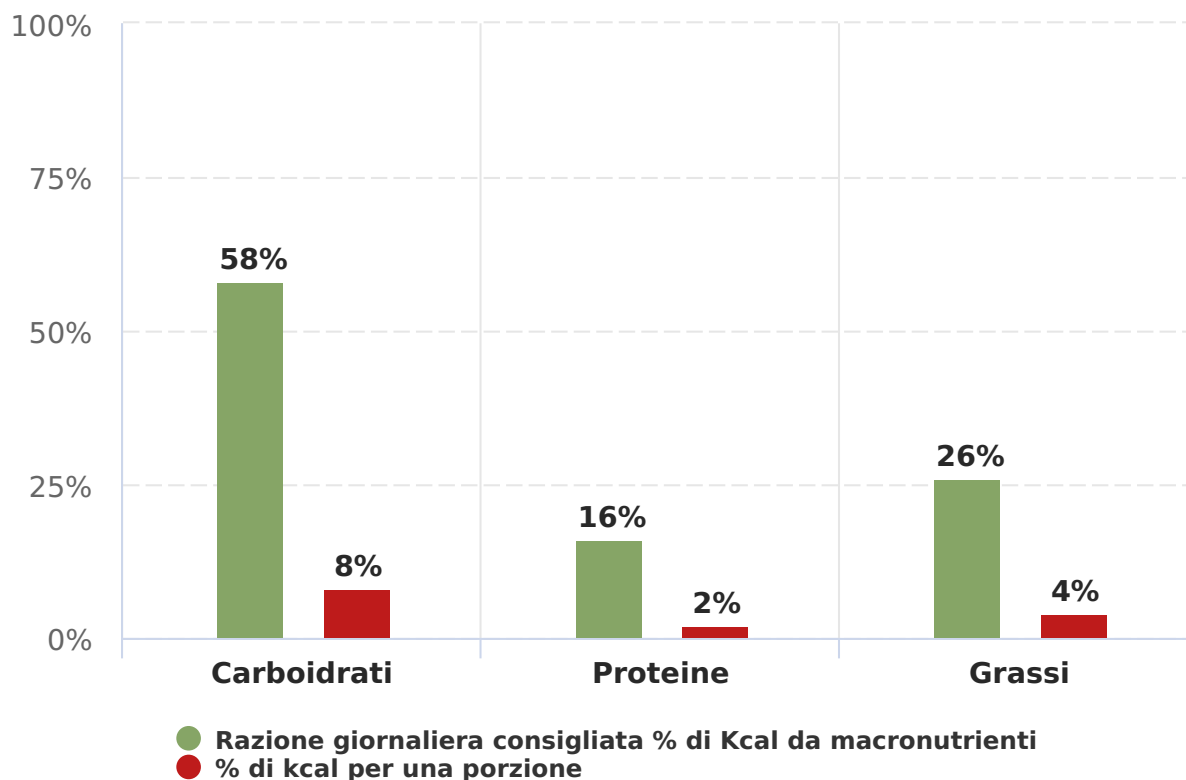
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1348</b>	<b>337</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	24 g	6 g
<b>proteine</b>	125 g	31 g
<b>grassi totali</b>	84 g	21 g
<b>di cui saturi</b>	19 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	32 g	8 g
<b>di cui polinsaturi</b>	18 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>ferro</b>	22 mg	5 mg
<b>zinco</b>	20 mg	5 mg
<b>iodio</b>	781 mcg	195 mcg
<b>selenio</b>	65 mcg	16 mcg
<b>vitamina B12</b>	42 mcg	11 mcg
<b>vitamina A</b>	2715 mcg	679 mcg
<b>fibre</b>	9 g	2 g
<b>colesterolo</b>	572 mg	143 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 raccomandate grazie all'apporto di grassi insaturi (12g). È un piatto ricco di proteine ad alto valore biologico e copre il 36% del fabbisogno giornaliero di un adulto di ferro (ricordate di condire gli spinaci con il limone perché la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro della verdura), il 130% di iodio, oltre agli antiossidanti come zinco e selenio che con la vitamina A formano una ottima barriera antiossidante contro i radicali liberi. Questa ricetta ha un ottimo apporto di vitamina B12, oltre il doppio del fabbisogno giornaliero di un adulto. Data la quantità di proteine questo secondo, appropriato nella dieta latto-pesco-vegetariana, 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. 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