

RICETTE

SPIEDINI DI MAIALE E LIME CON AVOCADO



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 lime
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva (50 ml)
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 600 g di filetto di maiale a cubetti
- 2 cipolle rosse di Tropea
- 2 avocado sodi e maturi
- 1 piccolo peperoncino rosso fresco
- 2 cucchiaini di succo di limone
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mettete in una terrina capiente il succo di 2 lime, 4 cucchiaini di olio e il prezzemolo tritato finemente, salate e pepate. Tagliate i lime rimasti a spicchi. Infilate i cubetti di maiale su alcuni spiedini di acciaio, alternandoli con degli spicchi di cipolla e di lime. Mettete poi gli spiedini nella marinata di lime e girateli accuratamente lasciandoli insaporire per 10 minuti. Nel frattempo sbucciate e private del nocciolo i due avocado, poi tritateli grossolanamente; private dei semi il peperoncino rosso e tritatelo finemente. Mescolate avocado e peperoncino in una ciotola, aggiungete il succo di lime rimasto dalla marinatura, il restante olio a disposizione e salate.

Scaldate una bistecchiera a fuoco medio-alto, grigliate quindi gli spiedini per 8-10 minuti, girandoli di tanto in tanto finché non saranno cotti. Serviteli caldi con il contorno di avocado.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

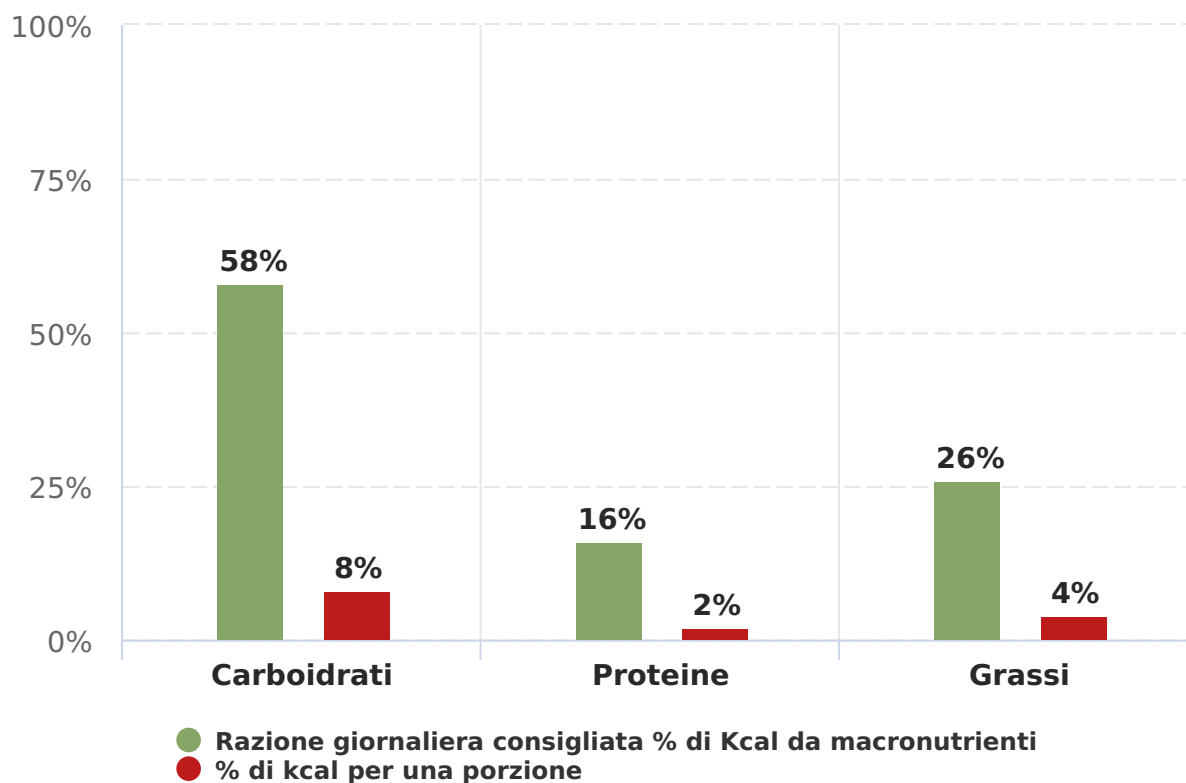
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2674	668
Macronutrienti		
carboidrati	24 g	6 g
proteine	152 g	38 g
grassi totali	219 g	55 g
di cui saturi	34 g	8 g
di cui monoinsaturi	152 g	38 g
di cui polinsaturi	23 g	6 g
Micronutrienti		
vitamina C	288 mg	72 mg
calcio	240 mg	60 mg
ferro	13 mg	3 mg
vitamina A	288 mcg	72 mcg
fibre	26 g	6 g
colesterolo	366 mg	91 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 apporta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi, anche se si tratta soprattutto di grassi monoinsaturi, ossia grassi "buoni". Questo secondo piatto può essere anticipato da un primo di pasta o riso conditi con verdure, o in alternativa può essere integrato con del pane e della frutta di stagione per un migliore bilanciamento del pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati (pane, pasta, patate ecc.) e più poveri di grassi.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina C, utile per favorire l'assorbimento del ferro contenuto nella carne, buone quantità di fibra e vitamina A. 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

Chef: Piero Franchini