

RICETTE

STRACCETTI DI MANZO CON INSALATE COTTE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di contro filetto di manzo a fettine sottili
- 1 cespo di insalata trevisana
- 1 cespo di indivia belga
- 2 cucchiai di farina bianca
- 50 g di verdure (carote, cipolla, sedano)
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 ml)
- 100 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaio di aceto balsamico (10 ml)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite le insalate, lavatele, asciugatele e tagliatele a listarelle. Tagliate la carne a striscioline e passatele rapidamente nella farina. Fate appassire le verdure (carote, cipolla, sedano) in un wok con metà dell'olio, aggiungete la carne, fatela rosolare per qualche istante e quando sarà colorita, bagnatela con il vino e lasciatelo evaporare. Cuocete a fuoco vivo per 2 minuti e profumate con l'aceto balsamico. Sgocciolate gli straccetti di carne in un piatto e teneteli al caldo. Aggiungete nel recipiente di cottura il rimanente olio e, quando sarà ben caldo, unite le listarelle di belga e trevisana, salate, pepate e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti, mescolando bene. Rimettete nel recipiente gli straccetti, fateli insaporire, trasferite il tutto in un piatto da portata 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	883	221
Macronutrienti		
carboidrati	16 g	4 g
proteine	88 g	22 g
grassi totali	52 g	13 g
di cui saturi	11 g	3 g
di cui monoinsaturi	34 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	180 mg	45 mg
vitamina C	47 mg	12 mg
ferro	12 mg	3 mg
vitamina A	239 mcg	60 mcg
fibre	6 g	1 g
colesterolo	284 mg	71 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 un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. E' possibile bilanciare meglio il pasto consumando anche 40-50 pane o 70 g di pasta condita con verdure, terminando poi con un frutto di stagione. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un discreto apporto di micronutrienti e antiossidanti come ferro, vitamina C e vitamina A e poche calorie per porzione. 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

