

RICETTE

ZUCCA AL ROSMARINO



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di zucca gialla
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiaini di vino bianco (40 g)
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite la zucca, eliminando la scorza e i semi e tagliatela a fette dello spessore di 1 centimetro, riducendola poi a pezzettoni. In una padella antiaderente imbiondite l'aglio con l'olio, eliminandolo per aggiungere i pezzi di zucca e il rametto di rosmarino. Fateli cuocere a fuoco basso e coperta per qualche minuto fino a quando la superficie dei pezzi di zucca risulterà ben rosolata. Spruzzate con il vino, lasciatelo evaporare (in questo caso l'alcol

scompare e rimane solo il sapore) e salate. Servite in tavola il piatto ancora caldo.

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	638	160
Macronutrienti		
carboidrati	42 g	10 g
proteine	12 g	3 g
grassi totali	44 g	11 g
di cui saturi	7 g	2 g
di cui monoinsaturi	29 g	7 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	461 mg	115 mg
vitamina C	90 mg	22 mg
vitamina A	6067 mcg	1517 mcg
fibre	9 g	2 g

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 proteine, e molti grassi, anche se sono quasi totalmente grassi insaturi, ossia "buoni" per l'organismo. Questa ricetta può essere consumata dopo un primo piatto di pasta o riso con frutto a seguire, in quanto l'apporto nutrizionale di questi alimenti garantisce un miglior bilanciamento del pasto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi. Questa ricetta è ricchissima di vitamina A, contenuta nella zucca, che è però fonte anche di altri antiossidanti come vitamina C, betacarotene ecc. 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.

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

