

RICETTE

ZUCCHINE ALLE NOCI



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di zucchini
- 70 g di gherigli di noce
- 1 scalogno
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 50 cl di vino bianco
- sale q.b.
- 20 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

Tritate grossolanamente i gherigli di noce. Dopo averle lavate, tagliate le zucchini a bastoncini. Tritate il prezzemolo insieme allo scalogno. Scaldate l'olio in una padella e soffriggetevi lo scalogno; unite poi le zucchini, bagnate con il vino che farete evaporare, e infine insaporite con un pizzico di sale. Fate cuocere per circa 20 minuti, aggiungete i gherigli di noce, il prezzemolo tritato e completate la cottura. Aggiungete qualche scaglia di Grana Padano DOP 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	976	244
Macronutrienti		
carboidrati	20 g	5 g
proteine	28 g	7 g
grassi totali	87 g	22 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	36 g	9 g
di cui polinsaturi	28 g	7 g
Micronutrienti		
calcio	596 mg	149 mg
vitamina C	146 mg	36 mg
vitamina A	314 mcg	78 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	22 mg	5 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 una quantità molto bassa di carboidrati a favore di proteine vegetali e grassi, anche se i grassi presenti sono per la maggior parte insaturi, ossia buoni. Queste originali zucchine essere mangiate dopo un primo piatto di pasta o riso, ottenendo così un migliore bilanciamento del pasto. Ricordiamo tuttavia 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 e proteine.

Questo piatto presenta quantità elevate di ottimi micronutrienti come vitamine E, C ed A, calcio e fibra. 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: Arch. Margherita Fiorentino

