

RICETTE

BRUSCHETTE AL POMODORO E PEPERONI



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio (50g circa cad.)
- 1 peperone giallo
- 3 pomodori
- 1/2 cucchiaino di capperi sotto sale
- 40 g di olive nere snocciolate
- 20 g di Grana Padano DOP
- olio extra vergine di oliva (40 ml)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Dopo averli lavati e sbollentati, private i pomodori della pelle. Private il peperone del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi interni, quindi tagliatelo a dadini. Risciacquate i capperi, asciugateli e tritateli. In una padella cuocete il peperone con i capperi e le olive per 5 minuti a recipiente coperto. Aggiungete i pomodori e cuocete per altri 2 minuti, salando leggermente. Tostate nel forno caldo per 4 minuti le fette di pane, trasferitele nei piatti singoli e distribuitevi sopra il composto di verdure. Aggiungete un filo d'olio, qualche scaglia di Grana Padano 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	1100	275
Macronutrienti		
carboidrati	140 g	35 g
proteine	28 g	7 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	356 mg	89 mg
vitamina C	328 mg	82 mg
vitamina A	2712 mcg	678 mcg
fibre	20 g	5 g
colesterolo	20 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 apporta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Queste bruschette possono essere consumate da sole come spuntini, oppure durante un pasto. In quest'ultimo caso, possono essere anticipate da un primo piatto di pasta o riso e un frutto a seguire, al fine di ottenere un migliore bilanciamento nutrizionale. 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 vitamine A e C, ed è una buona fonte di fibra. E' 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

