

RICETTE

## SEDANO FARCITO



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** nessuna

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 100 g di tonno al naturale
- 60 g ricotta di vacca
- sedano bianco (4 coste da 10 cm circa)
- 1 ciuffo di prezzemolo
- qualche filo di erba cipollina

### Preparazione della ricetta

Prendete la ricotta e il tonno, poneteli in una ciotola e amalgamate bene, aggiungendo poi il prezzemolo e l'erba cipollina tritati. Lavate e sfilate le coste di sedano, asciugatele e tagliatele fino ad ottenere dei bastoncini di circa 10 centimetri. Spalmatele con la farcia di tonno e servite.

### Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

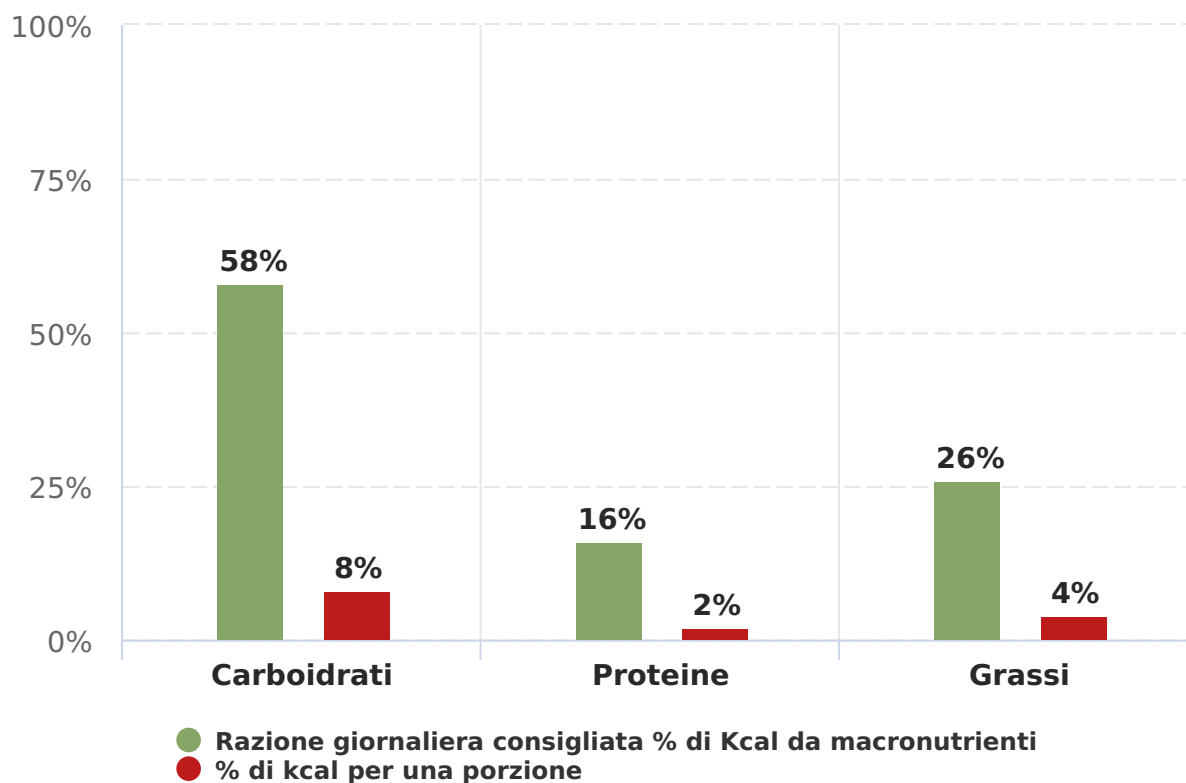
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>		
	<b>Valori nutrizionali per 4 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>236</b>	<b>59</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	8 g	2 g
<b>proteine</b>	36 g	9 g
<b>grassi totali</b>	8 g	2 g
<b>di cui saturi</b>	4 g	1 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	1,8 g	0,45 g
<b>di cui polinsaturi</b>	0,56 g	0,14 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	276 mg	69 mg
<b>vitamina C</b>	84 mg	21 mg
<b>vitamina A</b>	688 mcg	172 mcg
<b>fibre</b>	4 g	1 g
<b>colesterolo</b>	96 mg	24 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 inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine. Per ottenere un migliore bilanciamento, il sedano farcito può essere accompagnato con un frutto o del pane, possibilmente integrale, e consumato sia come spuntino sia come secondo piatto per il suo elevato apporto di proteine. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i nutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questo piatto presenta un buon apporto di vitamina A, importante antiossidante e vitamina C, che protegge l'organismo e lo fortifica. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

