

RICETTE

COUS COUS CON CALAMARI E CECI



Tempo di preparazione: 30 minuti + 12 ore ammollo ceci

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- cous cous 200 g
- ceci secchi 80 g c
- calamari 100 g
- Grana Padano 40 g
- fagiolini 150 g
- peperoni rossi e gialli q.b.
- carota, cipolla q.b.
- brodo vegetale q.b.
- vino bianco q.b.

- sale e pepe q.b.
- olio extra vergine d'oliva 20 g

Preparazione della ricetta

Mettere in un tegame con l'olio la cipolla e la carota tritate e soffriggere per pochi secondi, aggiungere i ceci (precedentemente lasciati in ammollo per almeno 12 ore) e cuocerli con brodo vegetale. Lo stesso brodo può servire per cuocere il cous cous a cui poi vanno aggiunti i ceci cotti. Nel frattempo cuocere al vapore i fagiolini lasciandoli al dente e i peperoni (si possono anche evitare) poi unire i calamari a forma di anelli e sfumare con vino, un pizzico di sale e pepe a piacere e far cuocere per circa 3-4 minuti se si usano i calamari freschi oppure 10 minuti per quelli congelati. Unire i calamari al cous cous con i ceci e decorare con qualche calamaro e erbe aromatiche a piacere.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

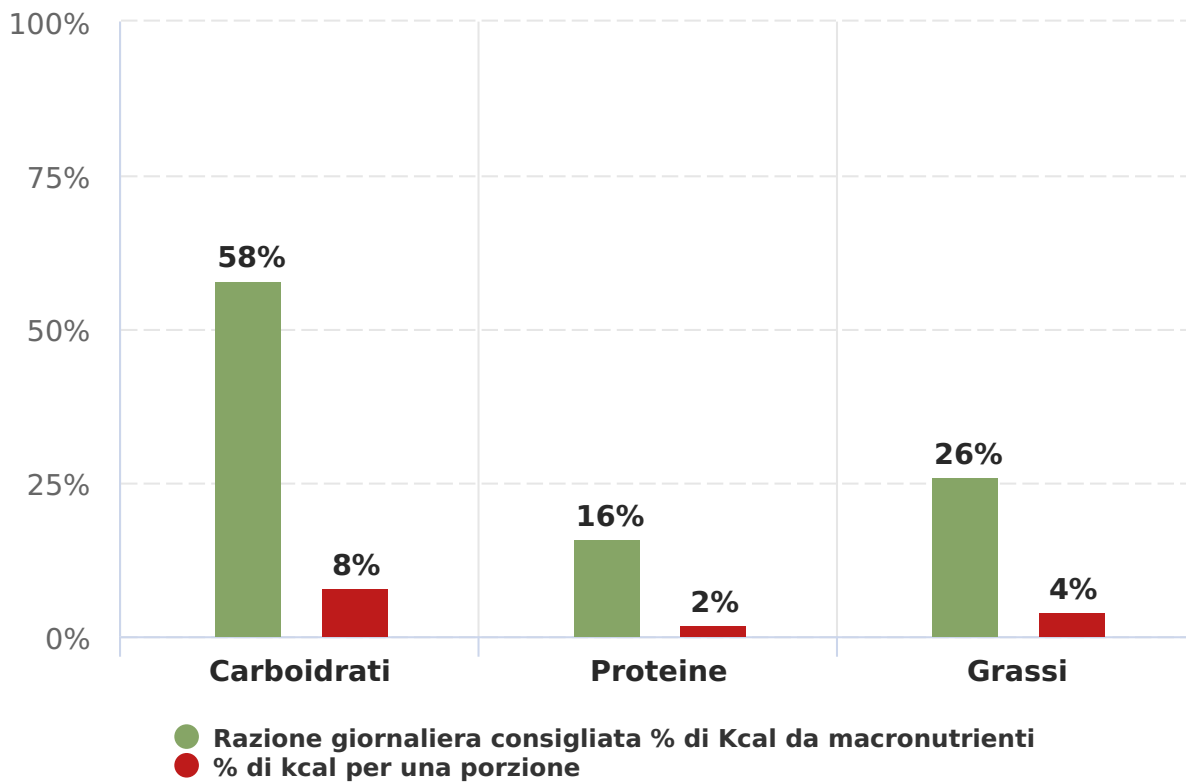
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1484	371
Macronutrienti		
carboidrati	211 g	53 g
proteine	71 g	18 g
grassi totali	39 g	10 g
di cui saturi	5 g	1 g
di cui monoinsaturi	19 g	5 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
zinco	16 mg	4 mg
selenio	74 mcg	18 mcg
vitamina B12	4 mcg	1 mcg
vitamina A	2813 mcg	703 mcg
fibre	21 g	5 g
colesterolo	64 mg	16 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

La semola, i ceci, i calamari e il Grana Padano, fanno di questa ricetta un piatto unico leggero (376 kcal) dal sapore mediterraneo adatto ad una dieta ipocalorica, ma di gran gusto. I carboidrati a lento rilascio del cous cous e le proteine ad alto valore biologico del Grana Padano e dei calamari, rendono la ricetta saziante e altamente digeribile anche grazie alla fibra di verdure e legumi, oltre che appropriata nella dieta latte-pesce-vegetariana. Rilevanti sono le quantità di antiossidanti: zinco, selenio e vitamina A di cui questa ricetta garantisce il 100% del fabbisogno giornaliero di un adulto. Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto unico è equilibrato, gli altri pasti della giornata possono quindi apportare proteine, carboidrati e grassi nel giusto equilibrio. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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