

RICETTE

FRITTATA AL FORNO



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 uova
- 300 gr di piselli
- 60 gr di prosciutto cotto a dadini
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 20 gr Grana Padano DOP grattugiato
- mezza cipolla
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Tagliate a listarelle il prosciutto. Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo. Sbucciate la cipolla, lavatela e affettatela finemente. Fatela poi appassire in una padella con l'olio. Aggiungete i piselli, 1 dl di acqua, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e proseguite la cottura a fuoco medio per 10-15 minuti.

A cottura ultimata togliete i piselli dal fuoco e teneteli da parte. In una ciotola sbattete le uova, unite i piselli, il prosciutto cotto, il Grana Padano grattugiato e parte del prezzemolo. Insaporite con sale e pepe e fate amalgamare bene gli ingredienti. Versate il composto preparato in una teglia antiaderente e cuocete per 25-30 minuti nel forno a 180 gradi. Cospargete con il prezzemolo rimasto e servite molto calda.

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	956	239
Macronutrienti		
carboidrati	20 g	5 g
proteine	64 g	16 g
grassi totali	68 g	17 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	544 mg	136 mg
vitamina C	132 mg	33 mg
vitamina A	976 mcg	244 mcg
fibre	20 g	5 g
colesterolo	948 mg	237 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 ragione 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. Può essere consumata sia come secondo piatto, dopo un primo di pasta o riso, sia come piatto unico, accompagnata da un contorno di verdura, da del pane e da un frutto di stagione, che contribuiscono a bilanciare meglio il pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto apporta buone dosi di antiossidanti, come vitamina A e vitamina C, e di fibra. Sono però presenti anche alti livelli di colesterolo, per la presenza dell'uovo, per cui si consiglia di limitare l'assunzione di alimenti o condimenti ricchi di grassi animali (burro, strutto, insaccati, carni grasse ecc.) nel resto della giornata. 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

Chef: Piero Franchini