

RICETTE

## INSALATA AL PROFUMO DI SENAPE



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 270 g di petto di pollo
- 100 g di punte di asparagi
- 1 cuore di lattuga
- 1 costa di sedano
- 1 peperone giallo
- 50 g di prosciutto cotto
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie

### Per la salsa

- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di senape (Moutarde de Dijon)
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe

### Preparazione della ricetta

*Per la salsa:* unite in una ciotola la senape mescolandola con l'olio e l'aceto. Otterrete una salsa alla quale aggiungerete il prezzemolo tritato, il sale e il pepe.

*Per la ricetta:* lavate e mondate gli asparagi; tagliateli tenendo solo le punte, cuocete a vapore mantenendoli al dente e lasciateli raffreddare. Lavate, mondate e spezzettate la lattuga, tagliate il sedano a rondelle e il peperone a striscioline. Cuocete il pollo alla piastra, tagliatelo a listarelle e il prosciutto cotto a cubetti. Trasferite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e aggiungete le scaglie di Grana Padano DOP. Servite accompagnando l'insalata con la salsa alla senape.

## 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.

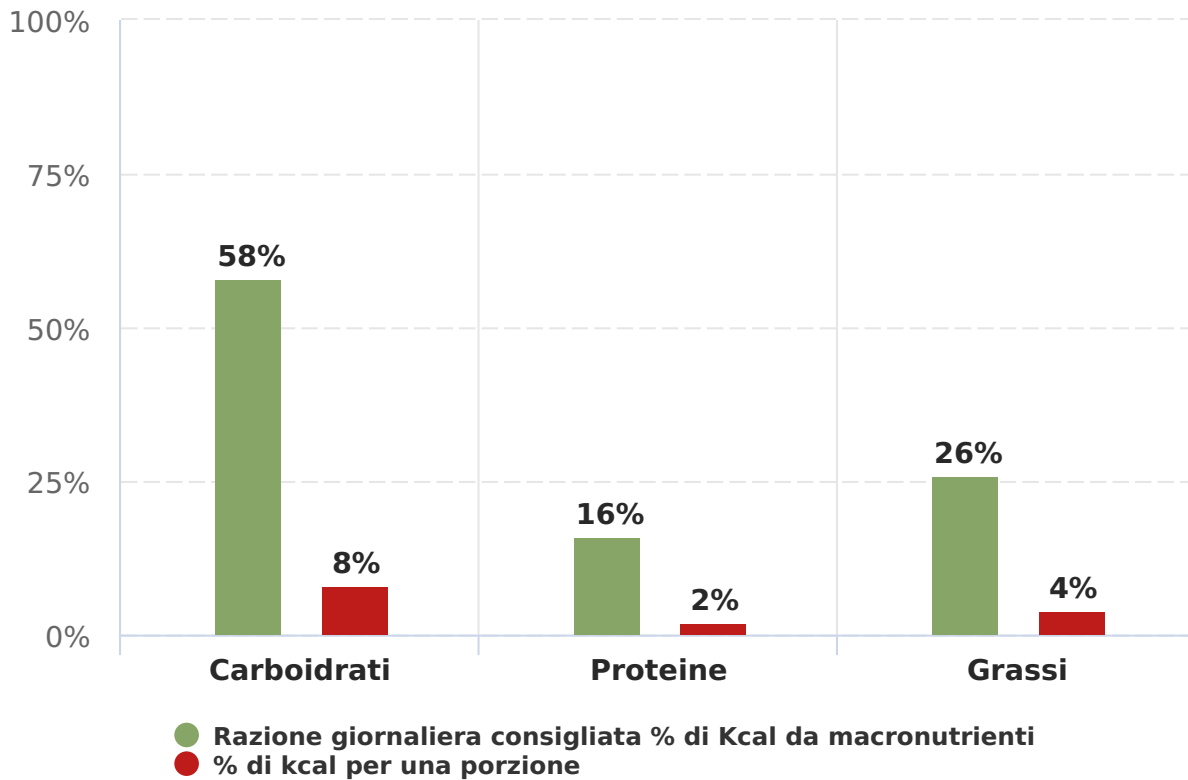
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>980</b>	<b>245</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	8 g	2 g
<b>proteine</b>	100 g	25 g
<b>grassi totali</b>	60 g	15 g
<b>di cui saturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	32 g	8 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	928 mg	232 mg
<b>zinco</b>	13 mg	3 mg
<b>vitamina C</b>	116 mg	29 mg
<b>vitamina A</b>	564 mcg	14 mcg
<b>niacina</b>	26 mg	6 mg
<b>fibre</b>	4 g	1 g
<b>colesterolo</b>	268 mg	67 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 apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta un basso apporto di carboidrati, una quantità elevata di proteine e di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo a base di pasta o riso, un po' di pane con l'insalata e/o terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati complessi (cereali) e più poveri di proteine e grassi. Questa ricetta è ricca di antiossidanti per le buone quantità di zinco e vitamina A e apporta circa il 40% del fabbisogno giornaliero di vitamina C. Dato il discreto contenuto di colesterolo, si consiglia di assumere con moderazione nella giornata alimenti che ne contengono grandi quantità, come uova, salumi, affettati e carne.

Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto 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 Carolina Poli

***Gastronomia e stylist:*** Dott.ssa Margherita Fiorentino

***Chef:*** Paola D'Ambrosio