

RICETTE

## INSALATA DI FARRO AI POMODORINI



**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di farro brillato
- 500 g di pomodorini ciliegia
- 150 g di formaggio di capra semistagionato
- 3-4 cucchiaini di pangrattato
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Lessate il farro. Sbucciate l'aglio e tritatelo molto finemente con il prezzemolo, lavatelo e asciugatelo, poi mescolate il trito aromatico ottenuto al pangrattato, con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lavate i pomodori, tagliateli a metà e privateli dei semi, quindi sistemati in una pirofila unta con un cucchiaino di olio, cospargeteli con il pangrattato aromatizzato e cuoceteli per 15 minuti circa nel forno già caldo a 180 gradi, fino a quando si saranno ammorbiditi. Sgocciolate il farro, conditelo con l'olio rimasto e lasciatelo raffreddare allargato su un vassoio. Trasferitelo poi in una insalatiera con i pomodori, copritelo con una pellicola trasparente e fatelo riposare per 1 ora. Cospargete con il formaggio di capra sbriciolato 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1680</b>	<b>420</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	232 g	58 g
<b>proteine</b>	72 g	18 g
<b>grassi totali</b>	52 g	13 g
<b>di cui saturi</b>	16 g	4 g
<b>di cui mononinsaturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	808 mg	202 mg
<b>vitamina C</b>	136 mg	34 mg
<b>vitamina A</b>	3388 mcg	847 mcg
<b>fibre</b>	24 g	6 g

### 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 è nel complesso ben bilanciata e può essere considerata un valido piatto unico. Per un pasto ancor più completo può essere accompagnata da un contorno di verdura (che non apporta calorie) e seguita da frutto di stagione. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, buone quantità di fibre e vitamina C. 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>		
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

