

RICETTE

INSALATA DI FARRO ALLA GRECA



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farro
- 24 pomodori ciliegini tagliati a metà
- 250 g di feta a dadini
- 6 cipollotti tritati
- scorza di un limone tritata finemente
- 10 foglie di basilico spezzettate
- 2 cucchiaini di capperi
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 6 foglie di menta tritate per guarnire
- 50 g di olive nere snocciolate
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Cuocete il farro in acqua salata, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, poi scolatelo al dente. Sciacquate il farro con acqua corrente fredda, scolatelo nuovamente con cura. Mettetelo poi in una ciotola capiente, aggiungendo i pomodori, la feta a dadini, la scorza di limone grattugiata, i capperi, i cipollotti, il basilico, l'olio, il sale e il pepe. Mescolate con cura e lasciate riposare per una decina di minuti. Aggiungete un filo d'olio, e decorate con olive e menta.

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	1828	457
Macronutrienti		
carboidrati	140 g	35 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	108 g	27 g
di cui saturi	44 g	11 g
di cui monoinsaturi	48 g	12 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	1088 mg	272 mg
vitamina C	40 mg	10 mg
vitamina A	1360 mcg	340 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	172 mg	43 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 è abbastanza bilanciata. Per bilanciare meglio il pasto si consiglia di mangiare anche un frutto di stagione. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, pari a oltre il 50% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), buone quantità di calcio, fibra 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

Chef: Lucio Mele