

RICETTE

INSALATA DI ORZO E BIETOLE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di orzo perlato
- 250 g di bietole
- 200 g di pomodoro fresco
- 80 g di insalata riccia
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- peperoncino in polvere
- 40 g di Grana Padano DOP grattugiato
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Fate lessare l'orzo in acqua bollente salata secondo i tempi riportati sulla confezione. Lessate le bietole. Salatele e passatene la metà nel mixer con due cucchiaini di olio e un pizzico di peperoncino. Sbollentate il pomodoro, privatelo dei semi, della pelle e dell'acqua di vegetazione e tagliatelo a dadini, spezzettate poi l'insalata. Scolate l'orzo e conditelo con l'olio rimasto. Servitelo con le bietole stufate, l'insalata e il pomodoro, condendo il tutto con la salsina al peperoncino e una spolverata di Grana Padano. Servite anche tiepido.

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	1472	368
Macronutrienti		
carboidrati	212 g	53 g
proteine	52 g	13 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	20 g	5 g
Micronutrienti		
potassio	1720 mg	430 mg
calcio	752 mg	188 mg
vitamina C	128 mg	32 mg
zinco	12 mg	3 mg
vitamina A	2172 mcg	543 mcg
fibre	36 g	9 g
colesterolo	44 mg	11 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 da macronutrienti, questa ricetta è nel complesso ben bilanciata. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di antiossidanti come vitamina A, potassio, vitamina C e zinco. Buono anche il contenuto di vitamina C e di calcio, presente soprattutto nel Grana Padano. 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

