

RICETTE

INSALATA DI RISO CON MELE, NOCI E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di riso integrale a chicco lungo
- 1 cespo grosso di indivia riccia spezzettato
- 80 g di Grana Padano DOP
- 2 gambi di sedano
- 2 mele Granny Smith
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- succo di 1 limone
- 20 g di uva passa
- 40 g noci

Preparazione della ricetta

In una pentola capiente fate bollire abbondante acqua poco salata e cuocete il riso integrale per circa 15 minuti. Per questa ricetta è consigliabile che il riso rimanga leggermente al dente, raggiunta la cottura scolatelo e raffreddatelo con acqua corrente e asciugate con un canovaccio pulito. Trasferite in una terrina capiente il riso dove avrete preparato una insalata con il cuore dell'indivia ridotto a pezzi grossi, i cubetti di Grana Padano DOP, il sedano a listarelle, le fettine sottili di mele, l'olio e il succo di limone. Mescolate delicatamente il riso nella terrina, aggiungete i gherigli di noci spezzettati grossolanamente, l'uva passa precedentemente ammollata, 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
calorie Kcal	1824	456
Macronutrienti		
carboidrati	192 g	48 g
proteine	52 g	13 g
grassi totali	96 g	24 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	24 g	6 g
Micronutrienti		
omega3	4 g	1 g
calcio	1168 mg	292 mg
zinco	15 mg	4 mg
vitamina C	88 mg	22 mg
vitamina A	576 mcg	144 mcg
acido folico (Vit. B9)	327 mcg	82 mcg
vitamina E	13 mg	3 mg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	88 mg	22 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 apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità superiore di grassi, anche se sono soprattutto insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo come gli omega 3. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di raggiungere l'equilibrio di calorie da macronutrienti sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi. Questa ricetta è ricchissima di minerali (calcio e zinco circa il 30% del fabbisogno giornaliero) e vitamine antiossidanti (A,C,E) elementi che contribuiscono a prevenire l'invecchiamento precoce, oltre a fibre. E' consigliabile consumare questo piatto unico più volte a settimana anche per il suo basso contenuto di colesterolo.

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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso

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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio