

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                               |
| <b>Macronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| 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                               |
| <b>Micronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| 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.

| <i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i> |                            |                               |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| <b>Età</b>  | <b>Peso</b> (valore medio) | <b>Kcal/kg</b> (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