

RICETTE

INSALATA DI RISO AL PROFUMO DI MARE



Tempo di preparazione: 15 minuti + 1 ora di spurgatura vongole

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 240 g riso per insalate
- 300 di calamaretti già puliti
- 300 g di scampi piccoli
- 8 vongole veraci
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 1/2 cucchiaino di succo di lime
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Lasciate spurgare le vongole in acqua salata per almeno 1 ora. Nel frattempo pulite il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo. Fate cuocere il riso in acqua leggermente salata, una volta cotto, sciacquatelo sotto acqua

corrente fredda. Scottate i calamaretti e gli scampi in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolate e sgusciate gli scampi. In una padellina, fate saltare le vongole fino a che non si saranno aperte. Lasciatele raffreddare, poi sgusciatele. In una terrina, sciogliete un pizzico di sale nel succo di lime, aggiungete poi l'olio mescolando con una forchetta fino a che non risulterà ben emulsionato. Mettete il riso in una capiente insalatiera, insieme alle vongole, gli scampi, i calamaretti, il prezzemolo tritato e l'emulsione. Mescolate il tutto con cura 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	1440	360
Macronutrienti		
carboidrati	192 g	48 g
proteine	100 g	25 g
grassi totali	28 g	7 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	16 g	4 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	896 mg	224 mg
vitamina C	16 mg	4 mg
vitamina A	428 mcg	107 mcg
fibre	4 g	1 g
colesterolo	668 mg	167 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 apporta un quantitativo superiore di proteine e uno inferiore di grassi e carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto si può prevedere un contorno di verdure condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un frutto a fine pasto. 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 buona apporto di calcio, vitamina A, vitamina C e fibra e presenta un quantitativo di colesterolo pari a circa il 55% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati. 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

