

RICETTE

INSALATA DI RISO CON ZUCCHINE E PEPERONI



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 18 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di riso
- 2 pomodori da insalata (300 g)
- 8 zucchine novelle (450 g)
- 1/2 peperone rosso, 1/2 peperone giallo, 1/2 peperone verde
- erba cipollina
- 1 mazzetto di prezzemolo
- succo di limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 ml)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate i pomodori e le zucchine. Pulite i peperoni, privateli dei semi e dei filamenti e tagliateli a pezzetti. Riducete a pezzi i pomodori e affettate le zucchine servendovi di un affettatartufi. Lessate il riso in abbondante acqua bollente salata. Tagliuzzate qualche stelo di erba cipollina con il prezzemolo, dopo averli lavati e asciugati. Scolate il riso al dente, passatelo velocemente sotto l'acqua fredda e scolatelo di nuovo. Trasferite il riso in una terrina e unitevi le verdure e il trito di erbe. Conditelo con sale, pepe, olio e succo di limone, decorate con qualche stelo di erba cipollina 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	1268	317
Macronutrienti		
carboidrati	212 g	53 g
proteine	28 g	7 g
grassi totali	32 g	8 g
di cui saturi	4 g	1 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
vitamina C	560 mg	140 mg
calcio	300 mg	75 mg
vitamina A	712 mcg	178 mcg
fibre	16 g	4 g

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 apporta una quantità superiore di carboidrati e una inferiore di proteine. Per bilanciare meglio il pasto, si consiglia di abbinare un secondo piatto a base di carne magra o pesce. 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 vitamina C (pari a oltre il 100% dei livelli di assunzioni giornalieri raccomandati) e buone dosi di vitamina A e fibre. 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.

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 Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini