

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. Condite 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1268</b>	<b>317</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	212 g	53 g
<b>proteine</b>	28 g	7 g
<b>grassi totali</b>	32 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	4 g	1 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>vitamina C</b>	560 mg	140 mg
<b>calcio</b>	300 mg	75 mg
<b>vitamina A</b>	712 mcg	178 mcg
<b>fibre</b>	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 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 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.

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

