

RICETTE

INSALATA FANTASIA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 8 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 2 uova
- 125 g di yogurt magro
- 100 g di songino (valeriana)
- 100 g di ravanelli
- 1 mazzetto di rucola
- 1 cipollotto
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 80 g di prosciutto crudo
- 80 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 20 g di mandorle sgusciate
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Bollite le uova, privatele del guscio e, una volta raffreddate, dividetele in 2 parti. Tagliate i ravanelli a fettine, dopo averli accuratamente lavati. Lavate e asciugate la rucola e il songino. Tagliate a striscioline il prosciutto e il Grana Padano DOP in scaglie. Unite lo yogurt, l'olio, l'erba cipollina spezzettata, il sale, il cipollotto tritato, metà delle mandorle sminuzzate e mescolate insieme fino a formare una salsa. Prendete un'insalatiera, disponete tutti gli ingredienti all'interno e condite con la salsa. Decorate con le rimanenti lamelle di mandorle 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 | 1188 | 297 |
| Macronutrienti | | |
| carboidrati | 12 g | 3 g |
| proteine | 76 g | 19 g |
| grassi totali | 92 g | 23 g |
| di cui saturi | 28 g | 7 g |
| di cui monoinsaturi | 44 g | 11 g |
| di cui polinsaturi | 8 g | 2 g |
| Micronutrienti | | |
| calcio | 1384 mg | 346 mg |
| vitamina C | 96 mg | 24 mg |
| vitamina A | 1440 mcg | 360 mcg |
| fibre | 8 g | 2 g |
| colesterolo | 596 mg | 149 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 da macronutrienti, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per un migliore bilanciamento del pasto, può essere integrato con 30-40 g di pane e un frutto di stagione. Ricordiamo in ogni caso che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto è ricco di vitamina A e calcio, contenuti in buone quantità nel Grana Padano DOP, e apporta discrete dosi di vitamina C e fibra (che aiuta ad aumentare il senso di sazietà). 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