

RICETTE

INSALATA PRIMAVERILE DI VERDURE E RICOTTA



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr finocchi mondati e tagliati a fettine sottili
- 350 gr di asparagi
- 350 gr fagiolini
- 200 gr di piselli freschi
- 250 gr di ricotta salata
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- 50 g di pinoli
- sale q.b.
- pepe nero q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Lavate e mondate i finocchi, i fagiolini e gli asparagi, conservandone la parte più tenera e verde di questi ultimi, poi sgranate e lavate i piselli. Ponete i finocchi in una capiente insalatiera e conditeli con il succo di limone e 4 cucchiaini di olio, mescolate bene e coprite con la pellicola trasparente, poi lasciate riposare per 10 minuti. Tostate i pinoli in padella con l'olio rimasto, a fuoco moderato, finché non saranno dorati. Fate scottare gli asparagi, i piselli e i fagiolini in acqua bollente salata per un paio di minuti, poi scolateli e fateli raffreddare sotto il getto d'acqua fredda, infine asciugateli utilizzando un telo da cucina pulito. Aggiungete i pinoli, i fagiolini, piselli, asparagi e la ricotta salata ai finocchi, salate, pepate, date una mescolata al tutto 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.

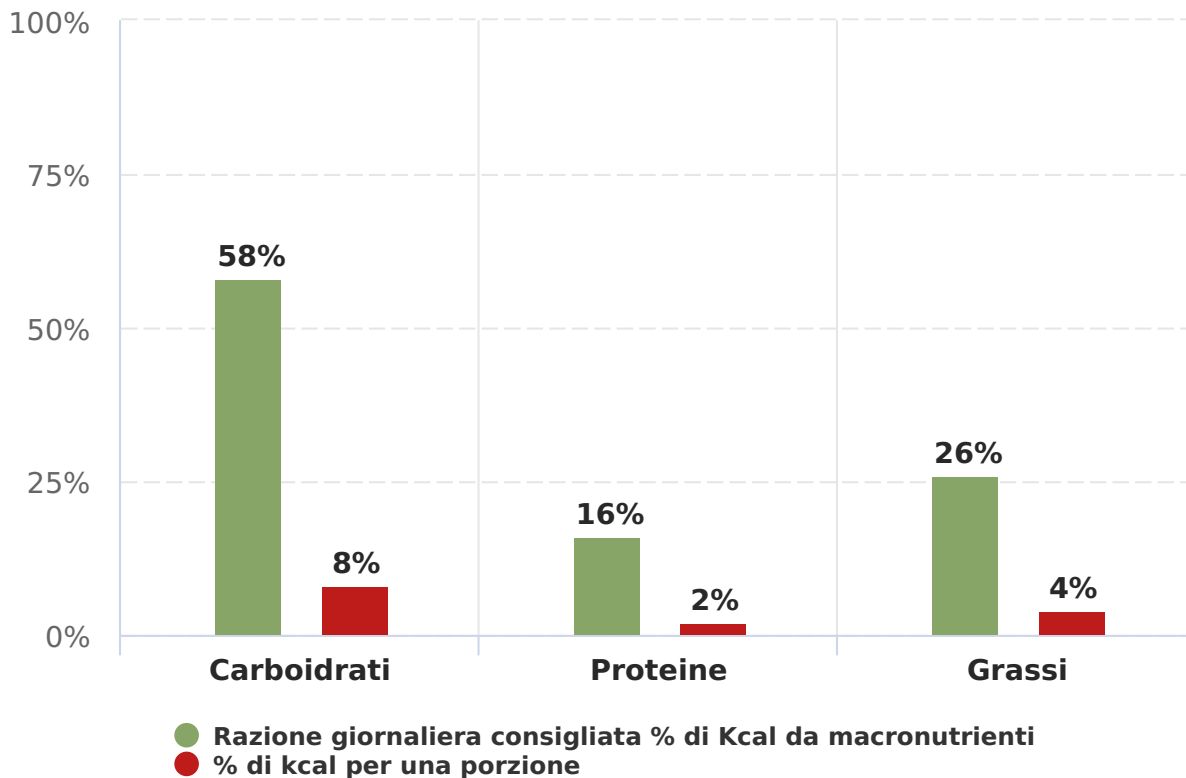
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1436	359
Macronutrienti		
carboidrati	36 g	9 g
proteine	64 g	16 g
grassi totali	114 g	29 g
di cui saturi	32 g	8 g
di cui monoinsaturi	60 g	15 g
di cui polinsaturi	32 g	4 g
Micronutrienti		
calcio	908 mg	227 mg
vitamina C	192 mg	48 mg
vitamina A	704 mcg	176 mcg
fibre	28 g	7 g
colesterolo	132 mg	33 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, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico che può essere integrato con 30 g di pane, un piatto di verdura condita con del limone e un frutto di stagione, in modo tale da ottenere un pasto più completo e bilanciato. 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 C, fibra, calcio e vitamina A. 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.

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: Lucio Mele