

RICETTE

TORTINO DI VERDURE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 25 min. per le verdure - 20 min. per il tortino

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 4 uova
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 4 pomodorini
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1/2 cipolla rossa
- 1/2 peperone verde
- 3 cucchiaino di olio extravergine di oliva (30 g)
- 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (20 g)
- 1 spicchio d'aglio
- 8 steli di erba cipollina
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Pulite e tagliate le verdure; affettate sottilmente la cipolla, tagliate a listarelle la carota, il peperone e il sedano, dividete poi in spicchi i pomodorini.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolatevi lo spicchio d'aglio, aggiungete le verdure e proseguite la cottura per 10 minuti, togliete l'aglio, regolate di sale e pepe e tenete da parte. Rompete le uova in una terrina, aggiungete il latte, l'erba cipollina sminuzzata, il Grana Padano DOP grattugiato, sale e pepe. Sbattete il composto e mettetelo in stampini individuali precedentemente oleati e cuocete in forno a 160° C a bagno maria per 20 minuti.

Impiattare e guarnire con le verdure tenute da parte e qualche filo di erba cipollina.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

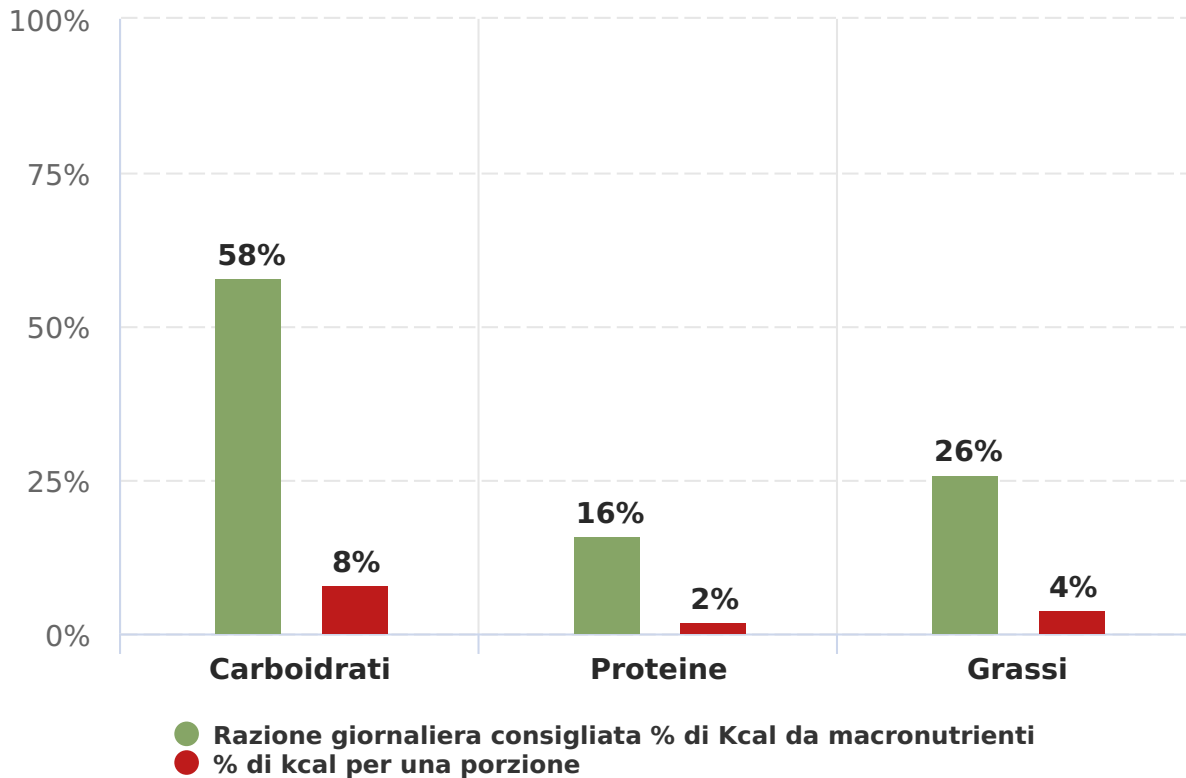
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	816	204
Macronutrienti		
carboidrati	24 g	6 g
proteine	48 g	12 g
grassi totali	60 g	15 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
potassio	1328 mg	332 mg
calcio	652 mg	163 mg
vitamina C	180 mg	45 mg
vitamina A	1868 mcg	467 mcg
fibre	4 g	1 g
colesterolo	928 mg	232 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. Può sostituire comunque un ottimo piatto unico, specie per chi desidera mantenere la linea, 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 molto ricco di antiossidanti come vitamina A, vitamina C e potassio, fondamentali per la salute e il benessere dell'organismo. Il piatto presenta buone dosi di calcio, ma è anche ricco di colesterolo, per cui si consiglia di limitare durante la giornata il consumo di condimenti e alimenti di origine animale, come burro, strutto, salumi, insaccati, carni grasse ecc. 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: Arch. Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele