

ALLEGATO 5 : RICETTARIO E GRAMMATURE “CONTORNI”

70 – BIETOLINA AL POMODORO				
Ricetta: Lavare la bietolina e lessarla in poca acqua, scolarla bene. A parte preparare un sughetto con il pomodoro, l'aglio e olio. Insaporire la bieta con il sughetto per qualche minuto.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Bietolina	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aglio)	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20	25	30	
Peso a cotto espresso in grammi		91,20	117,70	144,20
PROTIDI		1,50	1,94	2,38
GLICIDI		3,50	4,55	5,53
LIPIDI		3,13	4,17	5,21
Kcal		48	63	78

71 – BIETOLINA ALL'AGRO				
Ricetta: Lavare la bietolina e lessarla in poca acqua, scolarla bene e condirla con olio, sale e succo di limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Bietolina	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		88,26	114,76	141,26
PROTIDI		1,30	1,69	2,08
GLICIDI		2,80	3,67	4,48
LIPIDI		3,09	4,12	5,15
Kcal		44	58	72

72 – CAROTE FLANGE'				
Ricetta: Dopo aver raschiato e lavato le carote, tagliarle a julienne e condirle con sale, olio e succo di limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Carote	80	100	120
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	107,2	128,2
PROTIDI		0,88	1,10	1,32
GLICIDI		6,08	7,60	9,12
LIPIDI		3,15	4,19	5,23
Kcal		55	71	79

73 – CAVOLFIORRE ALL'AGRO				
Ricetta: Lavare e lessare in acqua il cavolfiore, condirlo con olio, sale e succo di limone.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Cavolfiore	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	111,2	136,2
PROTIDI		3,20	4,16	5,12
GLICIDI		2,70	3,51	4,32
LIPIDI		3,19	4,25	5,31
Kcal		52	69	85

74 – FAGIOLINI ALL'OLIO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare i fagiolini ancora surgelati in poca acqua. Scolarli e condirli con olio sale e limone.	Fagiolini	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		86,2	111,2	136,2
PROTIDI		1,70	2,21	2,72
GLICIDI		4,60	5,98	7,36
LIPIDI		3,09	4,12	5,15
Kcal		52	68	85

75 – INSALATA DI FINOCCHI				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lavare con cura i finocchi, tagliarli finemente e condirli con olio e sale. Aceto a richiesta.	Finocchi	120	150	180
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		124,2	155,2	186,2
PROTIDI		1,44	1,80	2,16
GLICIDI		1,20	1,50	1,80
LIPIDI		2,99	3,99	4,99
Kcal		38	50	61

76 – INSALATA DI PATATE E CAROTE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare le patate e le carote, tagliarle a dadini e condirle con olio e sale.	Patate	50	75	100
	Carote	70	75	80
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		115,1	145,45	175,8
PROTIDI		1,82	2,40	2,98
GLICIDI		14,27	19,12	23,98
LIPIDI		3,63	4,89	6,15
Kcal		95	126	158

77 – INSALATA DI PATATE E POMODORI				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare e tagliare le patate a pezzetti. Lavare e affettare i pomodori. Condire separatamente con sale ed olio, ed unire le patate ai pomodori soltanto nel momento di servire.	Patate	50	75	100
	Pomodori	50	60	75
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		104,2	140,2	181,2
PROTIDI		1,65	2,30	3,00
GLICIDI		10,35	15,10	20,00
LIPIDI		3,59	4,86	6,14
Kcal		79	110	143

78 – INSALATA DI POMODORI				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio.	Pomodori	100	120	150
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	Olio extravergine	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		103,2	124,2	155,2
PROTIDI		1,20	1,44	1,80
GLICIDI		2,80	3,36	4,20
LIPIDI		3,19	4,23	5,31
Kcal		44	57	71

79 – INSALATA MISTA ESTIVA				
Ricetta: Lavare l'insalata, i pomodori, le carote. Tagliare sottilmente e condire con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata verde	20	30	40
	Pomodori	20	30	40
	Carote	20	30	40
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		64,2	95,2	126,2
PROTIDI		0,76	1,14	1,26
GLICIDI		8,16	12,24	22,20
LIPIDI		3,11	4,17	5,19
Kcal		41	58	74

80 – INSALATA MISTA INVERNALE				
Ricetta: Lavare l'insalata, i finocchi e le carote. Tagliare sottilmente e condire con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata verde	20	30	40
	Finocchi	20	30	40
	Carote	20	30	40
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		64,2	95,2	126,2
PROTIDI		0,76	1,14	1,40
GLICIDI		7,80	11,70	15,60
LIPIDI		3,07	4,11	5,15
Kcal		40	57	71

81 – INSALATA VERDE				
Ricetta: Lavare l'insalata e tagliarla finemente, condirla con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Insalata	50	60	70
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		54,2	65,2	76,2
PROTIDI		0,75	0,90	1,05
GLICIDI		1,50	1,80	2,10
LIPIDI		3,09	4,11	5,13
Kcal		37	48	59

82 – PATATE ALL'OLIO				
Ricetta: Lessare e tagliare le patate, condirle con olio e sale. Aceto a richiesta.	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Patate	100	150	200
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.

Peso a cotto espresso in grammi		105,2	156,2	207,2
PROTIDI		2,10	3,30	4,20
GLICIDI		17,90	26,85	35,80
LIPIDI		3,99	5,49	6,99
Kcal		112	164	215

83 – PATATE ARROSTO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Tagliare le patate, condirle con sale, olio e rosmarino. Metterle in una teglia e infornare.	Patate	100	150	200
	Olio extravergine	4	5	6
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		104,3	155,3	206,3
PROTIDI		2,10	3,30	4,20
GLICIDI		17,90	26,85	35,80
LIPIDI		3,99	5,49	6,99
Kcal		112	164	215

84 – PISELLI AL TEGAME				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Tagliare la cipolla finemente e farla appassire nell' olio, aggiungere i piselli, regolare di sale e portare a cottura.	Piselli surgelati	100	150	180
	Olio extravergine	3	4	5
	Cipolla	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		99,7	148,95	180,2
PROTIDI		5,40	8,10	9,72
GLICIDI		12,80	10,36	19,20
LIPIDI		3,29	4,44	5,53
Kcal		99	144	175

85 – PUREA DI PATATE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare le patate, passarle e amalgamarle con il latte, salare, quando il composto è omogeneo togliere dal fuoco unire il burro e il parmigiano e girare bene il tutto.	Patate	100	150	200
	Latte UHT	30	40	50
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	5	7	10
	Parmigiano	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		138,2	201,2	275,2
PROTIDI		3,14	4,70	5,95
GLICIDI		17,96	26,93	35,91
LIPIDI		9,01	12,45	16,69
Kcal		162	232	309

86 – SCAROLA ALLE OLIVE				
	Ingredienti	SC.INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lavare la scarola e lessarla in poca acqua, ripassarla al tegame con l'aglio (che va poi tolto) e l'olio. Aggiungere le olive ben sciacquate e sgocciolate. Aggiustare di sale.	Scarola	100	130	160
	Olive dolci snocciolate	10	15	20
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		92,30	122,12	151,87

PROTIDI		0,98	1,29	1,60
GLICIDI		2,80	3,66	4,76
LIPIDI		4,79	6,63	8,47
Kcal		57	78	99

87 – SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli nel tegame con burro, parmigiano e sale. Servire ben caldi.	Spinaci surgelati	100	130	160
	Burro	5	6	7
	Parmigiano	3	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi				
PROTIDI		3,84	4,70	5,56
GLICIDI		0,06	0,08	0,11
LIPIDI		8,02	10,59	13,95
Kcal		72	94	122

88 – SPINACI ALL'AGRO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio, sale e succo di limone.	Spinaci surgelati	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		78,2	100,2	115,2
PROTIDI		2,80	3,64	4,48
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		5,99	7,89	9,79
Kcal		49	65	80

89– VERZA BIANCA AL TEGAME				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Togliere le foglie esterne più dure. Lessarla in poca acqua, tagliarla e ripassarla al tegame con aglio (che va poi tolto) e olio, aggiustare di sale.	Verza bianca	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		63,2	82,2	101,2
PROTIDI		2,05	2,67	3,28
GLICIDI		4,10	5,33	6,56
LIPIDI		3,37	4,48	5,60
Kcal		54	71	88

90 – ZUCCHINE GRATINATE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Tagliare le zucchine finemente nel senso della lunghezza. Mettere in una teglia, cospargere di pangrattato condito con olio, sale e prezzemolo. Infornare.	Zucchine	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Pangrattato	5	10	15
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		93,26	124,76	156,26
PROTIDI		1,80	2,70	3,58
GLICIDI		5,29	9,60	13,84
LIPIDI		3,19	4,33	5,46
Kcal		56	85	116

91 – ZUCCHINE TRIFOLATE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
Ricetta: Tagliare le zucchine a rondelle e cuocere in tegame con olio e aglio (che poi va tolto), salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato finemente.	Zucchine	100	130	160
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		88,26	114,76	141,26
PROTIDI		0,88	1,10	1,32
GLICIDI		6,08	7,60	9,12
LIPIDI		3,15	4,19	5,23
Kcal		55	71	79

92 - PANE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Pane	40	50	80
PROTIDI		3,60	4,50	7,20
GLICIDI		23,04	28,80	46,08
LIPIDI		0,76	0,95	1,52
Kcal		107	134	215

93 - FRUTTA				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Frutta	150	150	150
PROTIDI		0,6	0,6	0,6
GLICIDI		10,2	10,2	10,2
LIPIDI		0,15	0,15	0,15
Kcal		42	42	42

94 - GELATO				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Gelato	45	45	45
PROTIDI		1,89	1,89	1,89
GLICIDI		9,31	9,31	9,31
LIPIDI		6,17	6,17	6,17
Kcal		98	98	98