

Insalata di patate e fagiolini

Ingredienti:

n°4-5 patate (600 g)
600 g di fagiolini
n°4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale
q.b. di prezzemolo fresco tritato oppure erba cipollina

Preparazione:

Lavare, sbucciare, lessare (o cuocere nella pentola a pressione) le patate e lasciarle raffreddare. Spuntare i fagiolini, lavarli e scottarli velocemente in acqua bollente (non più di 10 minuti: devono rimanere verdi e croccanti). Scolarli e lasciarli raffreddare. Tagliare le patate a tocchetti. Unire patate e fagiolini in un'insalatiera e condire con olio, sale e prezzemolo fresco (oppure erba cipollina).
Se gradita, si può aggiungere una cipolla rossa di Tropea, tagliata finemente.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 245 kcal (1026 kj)	
Proteine vegetali	6,5 g
Grassi	12 g
di cui	saturi 2 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 2 g colesterolo 0 mg
Carboidrati	31 g
di cui semplici	4 g
Fibra	7 g
Acqua	258 g
Sodio	15 mg (senza considerare il sale aggiunto)
Potassio	1309 mg
Ferro	2,5 mg
Calcio	79 mg
Fosforo	157 mg
Tiamina (vit. B1)	0,3 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,3 mg
Niacina (vit. PP)	5 mg
Vitamina C	40 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	117 µg
Vitamina E	3 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori



La razione alimentare, così realizzata, ha i seguenti valori nutrizionali complessivi:

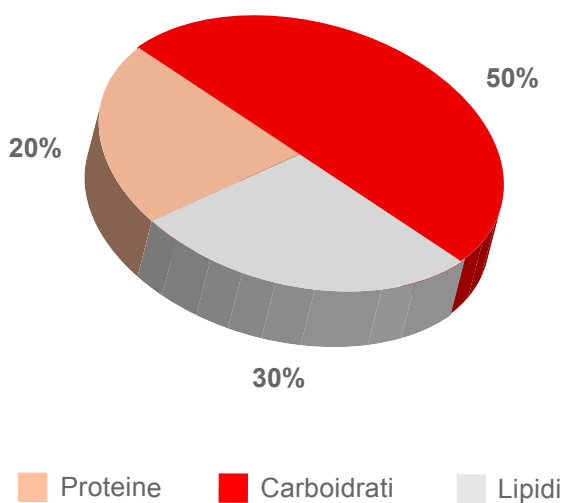
Valori nutrizionali(*) per porzione (quantità netta)

Energia: 1400 kcal (5862 kj)		
Proteine	70 g	
	di cui	animali 31 g vegetali 39 g
Grassi	45 g	
	di cui	saturi 8 g monoinsaturi 23 g polinsaturi 7 g colesterolo 200 mg
Carboidrati	184 g	
	di cui semplici	71 g
Fibra	36 g	
Acqua	250 g	
Sodio	1009 mg (senza considerare il sale aggiunto)	
Potassio	3599 mg	
Ferro	15 mg	
Calcio	593 mg	
Fosforo	1115 mg	
Tiamina (vit. B1)	1,1 mg	
Riboflavina (vit. B2)	1,7 mg	
Niacina (vit. PP)	15 mg	
Vitamina C	313 mg	
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	634 µg	
Vitamina E	7 mg	

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori

Dieta di Primavera

1400 kcal per porzione



Distribuzione energetica tra i pasti

