



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

A. MOTTI

ISTITUTO PROFESSIONALE DI ENOGASTRONOMIA E OSPITALITA' ALBERGHIERA
CON I PERCORSI: ACCOGLIENZA TURISTICA, CUCINA, PASTICCERIA, SALA-BAR
ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO



**«DALLA TERRA ALLA TAVOLA
DEI BIMBI»**





**5^AF ENOGASTRONOMIA:
DAVIDE IEMMI, FEDERICO SERENI, MANUELE VECCHI**



PENNE INTEGRALI CON BROCCOLI, ALICI E PANE PROFUMATO ALLE ERBE.



INGREDIENTI (4 PAX):

- 320 g di penne integrali
- 1 testa di broccolo
- 6 filetti di alici sott'olio
- 50 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 100 ml di olio e.v.o.
- 50 g di Parmigiano Reggiano DOP
- Olive nere q.b.
- Sale q.b.
- Paprika dolce q.b.
- Erbe aromatiche miste q.b.



PENNE INTEGRALI CON BROCCOLI, ALICI E PANE PROFUMATO ALLE ERBE.

Tabella nutrizionale:

PER 4 PAX	GR	PROTIDI	GLUCIDI	LIPIDI	COLESTEROLO(mg)	FIBRA(g)	Kcal
penne integrali	320	42,8	211,8	8	0	36,8	1036
broccolo	100	3	3	0,4	0	3	27
alici sott'olio	30	5	0,45	0,8	21	0	29
pangrattato	50	5,8	39	1	0	1,7	177
olive nere	30	0,5	0,2	7,5	0	1,3	70
olio evo	50	0	0	50	0	0	450
Parmigiano Reggiano DOP	50	18	0	12,5	47,5	0	187
TOTALE		75,1	254,45	80,2	68,5	42,8	1976
TOTALE 1 PAX		19	63	20	17	10	494



OSSERVAZIONI NUTRIZIONALI

Questo piatto contiene:

- **Alto valore di fibre** (utili per favorire l'attività intestinale)
- **Calcio** (rinforza il sistema osseo)
- **Fosforo** (favorisce l'attività cerebrale)
- **Ferro** (favorisce la circolazione sanguinea)
- **Vitamine del gruppo B**
- **Vitamina c** (aiuta il sistema immunitario nel prevenire i malanni)

Eliminando le alici e sostituendole, magari con un maggiore quantitativo di olive, questo piatto si può adattare ad una dieta vegetariana.



POLPETTE DI VERZA CON INSALATA DI CAVOLO NERO, AVOCADO E POMODORI SECCHI



INGREDIENTI PER LE POLPETTE (4 PAX):

- 300 g di verza:
- 3 patate di medie dimensioni
- 1 cipollotto
- 1 uovo medio
- 60 g di Parmigiano Reggiano DOP
- 2-3 fette di pancarrè
- pangrattato q.b.
- sale e pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.



INGREDIENTI PER IL CONTORNO (4 PAX):

- 250 gr di Cavolo Nero
- 60 gr di Noci
- 40 gr di Olio Extravergine d'Oliva
- 25 gr di Aceto di Vino Bianco
- 10 gr di Miele
- 30 g Pomodori secchi
- 1 avocado
- 1 pizzico di Sale Fino



POLPETTE DI VERZA

Tabella nutrizionale:

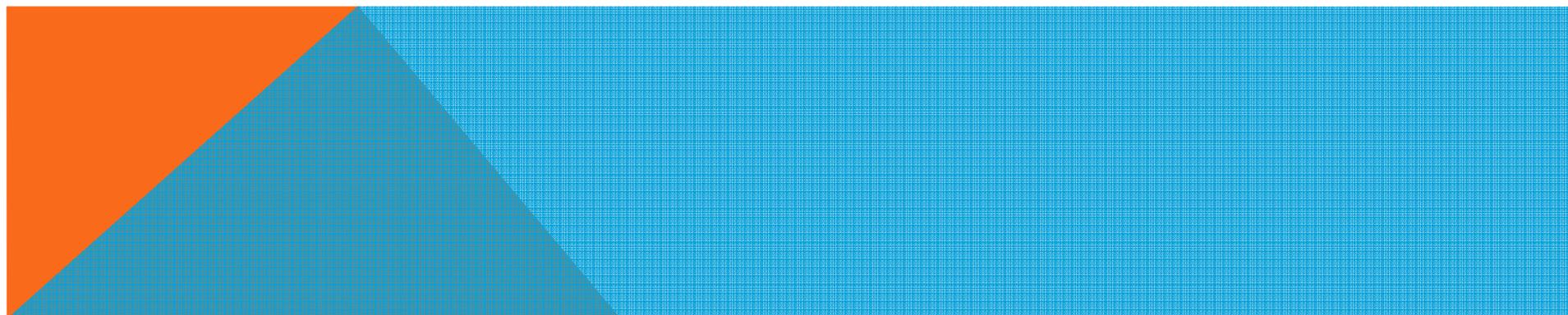
PER 4 PAX	GR	PROTIDI	GLUCIDI	LIPIDI	COLESTEROLO(mg)	FIBRA(g)	Kcal
verza	300	6	18	0	0	8,7	63
patate	100	2,1	17,9	1	0	1,6	85
cipollotto	20	0,2	1,2	0	0	0,2	5,2
uovo	50	6,5	0,5	5,5	252	0	78
olio evo	20	0	0	20	0	0	180
Parmigiano Reggiano DOP	60	20,1	0	16,8	52,8	0	232
pancarrè	10	0,8	6,9	0	0	0,3	29,8
pangrattato	50	5,8	39	1	0	1,7	177
TOTALE		41,5	83,5	44,3	304,8	12,5	850
TOTALE PER 1 PAX		10,3	20,8	11	76,2	3,1	212



INSALATA DI CAVOLO NERO, AVOCADO E POMODORI SECCHI

Tabella nutrizionale:

PER 4 PAX	GR	PROTIDI	GLUCIDI	LIPIDI	COLESTEROLO(mg)	FIBRA(g)	Kcal
cavolo nero	250	7,5	12,5	1,5	0	10	80
noci	60	8,2	3,6	38,4	0	4,3	393
olio evo	40	0	0	40	0	0	360
aceto di vino bianco	25	0	0,2	0	0	0	4,7
miele	10	0	8,2	0	0	0	30
pomodori secchi	30	4,2	16,7	0,9	0	3,6	77,4
avocado	100	4,4	1,8	23	0	3,3	231
TOTALE		24,3	43	103.8	0	21,2	1176
TOTALE PER 1 PAX		6	10,7	26	0	5,3	294

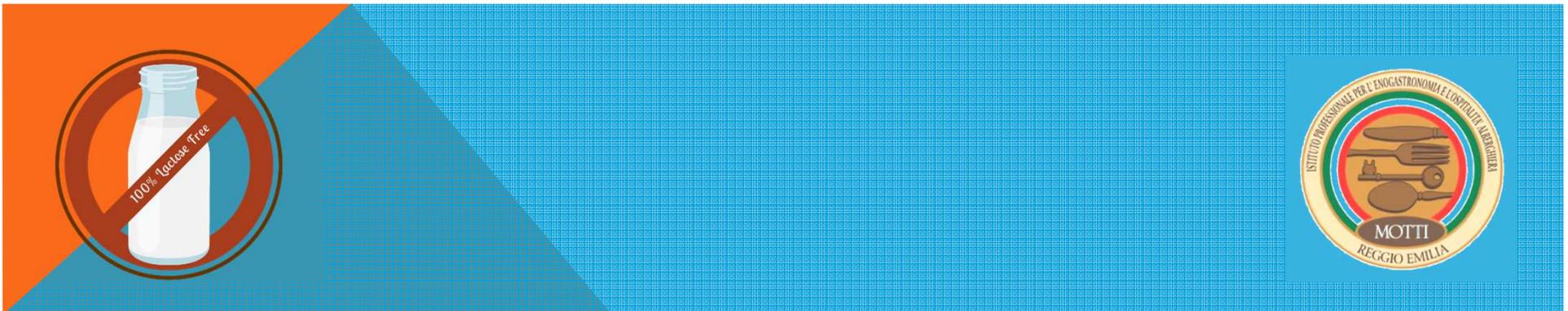


OSSERVAZIONI NUTRIZIONALI

Questo piatto contiene:

- **Potassio** (utile nel regolare la pressione sanguinea)
- **Ferro** (favorisce la circolazione sanguinea)
- **Fosforo** (favorisce l'attività cerebrale)
- **Vitamine** : A (utile per la vista), **B9** (utile per l'apparato cardio-circolatorio), **C** e **K** (fondamentale per la circolazione sanguinea)
- **Omega 3 e 6** presenti nelle noci (aiutano l'attività cardiovascolare e nervosa, inoltre prevengono il depositarsi di colesterolo nel sangue)

Questo piatto si può adattare a diete prive di lattosio utilizzando un Parmigiano Reggiano DOP con una stagionatura di almeno 24 mesi



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

