

RICETTE

## BUDINO DI RICOTTA ALLA CANNELLA



**Tempo di preparazione:** 20 minuti + il tempo per il frigorifero

**Tempo di cottura:** 5 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di ricotta
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 8 g di gelatina in fogli
- 30 g di zucchero a velo vanigliato
- 1 arancia non trattata
- 1 limone non trattato
- 1 cucchiaio di confettura di mirtilli
- 250 g di lamponi
- 250 g di mirtilli

### Preparazione della ricetta

Sistamate in una ciotola i fogli di gelatina, copriteli con acqua fredda e lasciateli ammorbidire per 10 minuti. Nel frattempo mettete in una piccola casseruola lo zucchero a velo, il succo dell'arancia, metà della scorza grattugiata e aggiungete 2 cucchiai di acqua. Ponete il tutto sul piano di cottura a fuoco basso e fate sobbollire lo sciroppo mescolando per qualche minuto; togliete la casseruola dal fuoco e unitevi i fogli di gelatina che avrete scolato e strizzato bene. Amalgamate la gelatina allo sciroppo continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi. In una terrina unite la ricotta, la cannella, la scorza di limone grattugiata e mescolate con un cucchiaio di legno fino ad ottenere una soffice crema che andrete ad aggiungere allo sciroppo all'arancia tiepido. Fate amalgamare bene il tutto mescolando per qualche minuto. Al termine versate il vostro composto in 4 stampini da budino e fateli raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Prima di servire i budini preparate la salsa, che servirà per guarnire il vostro piatto, mescolando la confettura di mirtilli in una ciotola con il succo di limone. Sformate i

budini nei piatti e decorateli con i lamponi, i mirtilli, i filetti di scorza d'arancia e la salsa di mirtilli.

## 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>1002</b>	<b>251</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	98 g	24 g
<b>proteine</b>	49 g	12 g
<b>grassi totali</b>	48 g	12 g
<b>di cui saturi</b>	27 g	7 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	11 g	3 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1584 mg	396 mg
<b>vitamina A</b>	684 mcg	171 mcg
<b>fibre</b>	32 g	8 g
<b>colesterolo</b>	228 mg	57 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 apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta un basso apporto di carboidrati, una quantità elevata di proteine e di grassi. Considerando che si tratta di un dessert, per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo a base di pasta o riso, un po' di pane e terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e di grassi. Questa ricetta contiene molto calcio (396 mg circa un terzo del fabbisogno giornaliero) e una discreta quantità di Vitamina A e fibre. Dato il discreto contenuto di colesterolo, si raccomanda di assumere con moderazione alimenti che ne contengono grandi quantità, come le uova e i salumi, e moderare il consumo di carne e affettati, nel resto della giornata. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>			
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>	
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 Carolina Poli

***Gastronomia e stylist:*** Dott.ssa Margherita Fiorentino

***Chef:*** Paola D'Ambrosio