

RICETTE

## CREMA CON CESTINO ALLA FRUTTA



**Tempo di preparazione:** 20 min. + 20 min. per il raffreddamento

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 6 persone

- 250 g di pesche gialle a pezzetti
- 200 g di kiwi a pezzetti
- 150 g di fragole a pezzetti
- 150 g mirtilli
- 150 g di pere a pezzetti
- 100 g di acini d'uva tagliati a metà
- 200 g di ananas a pezzetti

Per la preparazione della crema

- 3 tuorli
- 100 g di zucchero
- 4 g di amido di mais
- 2 bustine di zucchero vanigliato
- 5 dl di latte parzialmente scremato

Per la preparazione della cialda

- 50 g di farina "00"
- 1 albume
- 50 g di zucchero
- 30 g di burro

## **Preparazione della ricetta**

Lavate la frutta e tagliatela a pezzettini.

Per la preparazione della crema:

In una ciotola montate i tuorli d'uovo con lo zucchero servendovi di una frusta o di uno sbattitore elettrico. Incorporate, sempre sbattendo, l'amido e lo zucchero vanigliato. Travasate il tutto in un pentolino, aggiungete il latte a filo e fate cuocere a fuoco basso, mescolando in continuazione. Quando la crema si sarà addensata, toglietela dal fuoco e lasciate raffreddare per una ventina di minuti, magari immergendo il pentolino in acqua e ghiaccio, e senza dimenticarvi di mescolare frequentemente.

Per la preparazione della cialda:

Sciogliete il burro in una terrina, aggiungete poi la farina, l'albume e lo zucchero e mescolate fino ad ottenere un impasto morbido.

Stendete l'impasto su una carta da forno e dividetelo in quadrati sottili, che disporrete su una teglia. Infornate a 160 gradi per 7 minuti. Sfornate, sagomate la sfoglia a forma di cestino.

Prendete poi quattro coppette, disponetevi la crema, prendete le cialde, inseritevi la frutta e ponetele sopra la crema. Servite fredde.

## **Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti**

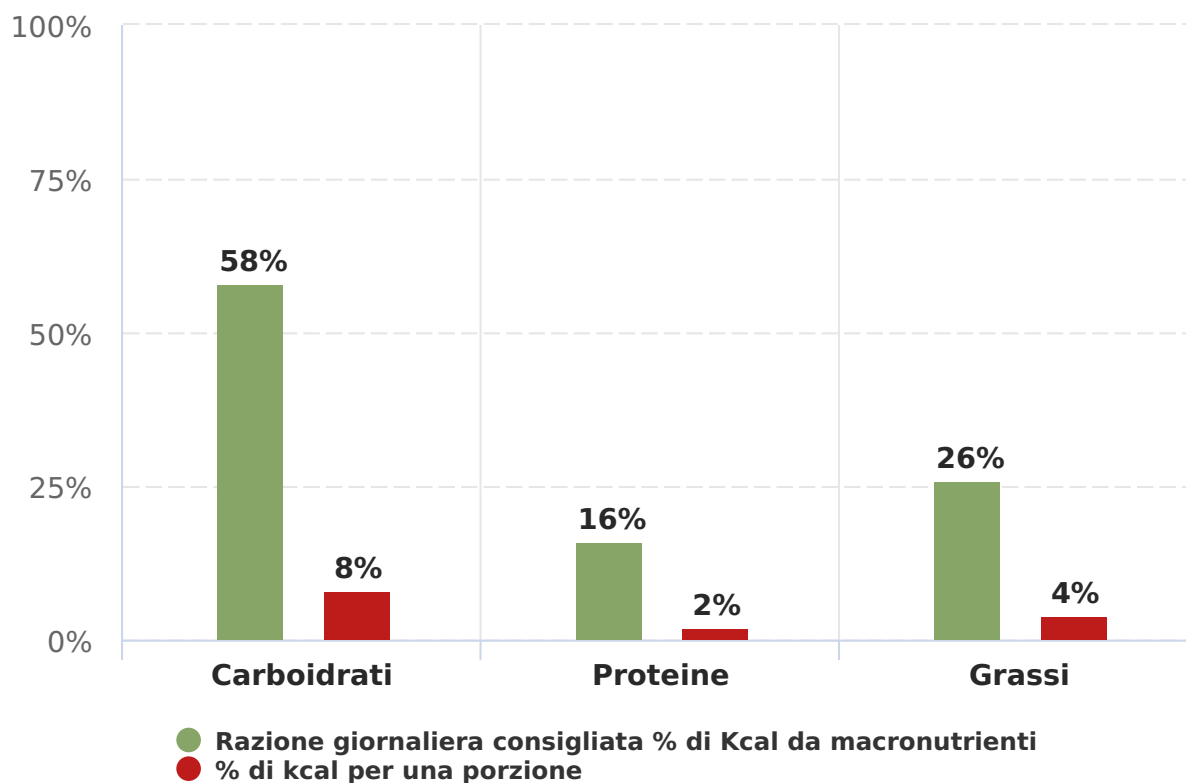
**Carboidrati**, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>		
	<b>Valori nutrizionali per 6 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>1890</b>	<b>315</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	294 g	49 g
<b>proteine</b>	48 g	8 g
<b>grassi totali</b>	60 g	10 g
<b>di cui saturi</b>	30 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	18 g	3 g
<b>di cui polinsaturi</b>	6 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	3738 mg	623 mg
<b>calcio</b>	930 mg	155 mg
<b>vitamina C</b>	252 mg	42 mg
<b>vitamina A</b>	1002 mcg	167 mcg
<b>fibre</b>	24 g	4 g
<b>colesterolo</b>	1182 mg	192 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, questa ricetta è abbastanza equilibrata. Può essere consumata a seguito di un pasto leggero, oppure a colazione insieme ad altri alimenti, oppure ancora a merenda, riducendo in quest'ultimo caso le quantità. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questa ricetta è un'ottima fonte di potassio, presenta buoni quantitativi di vitamina C, vitamina A, fibra e calcio. E' 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>		
<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 Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

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

