

RICETTE

CRÊPE ALLA COMPOSTA DI FRAGOLE E FRAGOLE FRESCHE



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 12 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone

Per le crêpes

- 100 g di farina
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 250 ml di latte parzialmente scremato
- 20 g di burro

Per la composta

- 500 g di fragole
- 30 g di zucchero semolato

Guarnizione

- 300 g di fragole fresche
- 10 g di zucchero a velo

Preparazione della ricetta

Preparate la composta: tagliate a pezzetti 400 g di fragole e mettetele in un pentolino insieme con 30 g di zucchero semolato. Lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti finché otterrete una composta alla quale

aggiungerete altri 100 g di fragole a pezzetti per ulteriori uno o due minuti.

Preparate le crêpes: in una terrina sbattete l'uovo e il tuorlo, aggiungete un po' alla volta la farina setacciata e il latte mescolando sempre fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Lasciatela riposare per 1 ora in frigo.

In una padella antiaderente già calda, spennellate un po' di burro che avrete fuso a parte e versate una piccola quantità di pastella distribuendola sul fondo in modo che formi un velo sottile. Fatela rapprendere a fuoco moderato girandola con una paletta su entrambi i lati. Trasferite la crêpe su un piatto e ripetete il procedimento con il resto della pastella.

Prendete le crêpes e mettete uno o due cucchiaini di composta al centro e richiudete a triangolo. Prima di servire spolverate la crêpe con lo zucchero a velo e guarnite il piatto con le fragole fresche che avete tenuto da parte.

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.

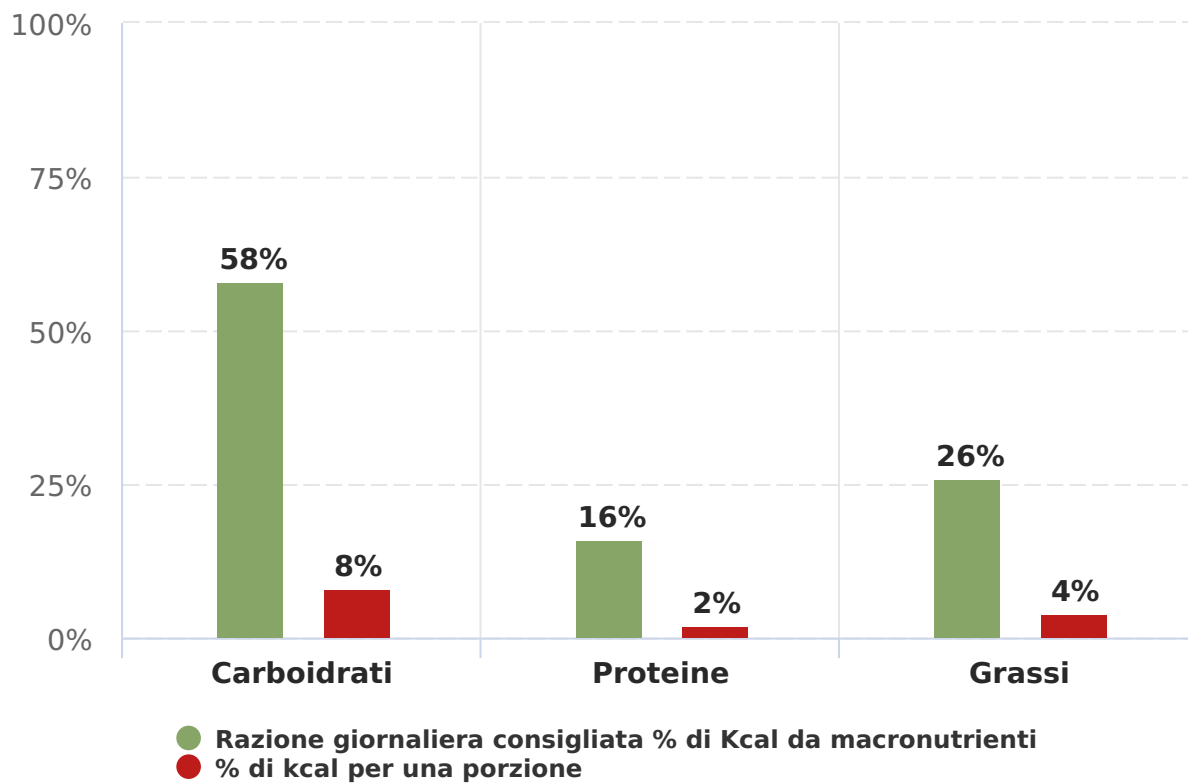
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1128	188
Macronutrienti		
carboidrati	150 g	25 g
proteine	42 g	7 g
grassi totali	42 g	7 g
di cui saturi	18 g	3 g
di cui monoinsaturi	12 g	2 g
di cui polinsaturi	6 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	678 mg	113 mg
vitamina A	558 mcg	93 mcg
Biotina (vit. H)	32 mcg	5 mcg
vitamina B12	5 mcg	1 mcg
fibre	18 g	3 g
colesterolo	690 mg	115 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 una quantità più elevata di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare alimenti a basso contenuto di lipidi e cotti con pochi grassi. 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 proteine e più poveri di grassi. Questa ricetta apporta poco meno del 50% del colesterolo massimo consentito per una giornata, è bene quindi non assumere durante lo stesso giorno alimenti che ne contengono grandi quantità, come le uova e i salumi, e moderare il consumo di carne bianca o rossa e affettati.

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>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
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