

RICETTE

## CROSTATA DI FRUTTA FRESCA



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 240 g di farina "00"
- 2 uova
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- 6 cucchiaini di zucchero (60 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo per dolci
- 4 prugne
- 2 kiwi
- 2 pesche gialle
- 1 grappolo di uva rosata
- 3 cucchiaini di marmellata di ciliegie

### Preparazione della ricetta

Per fare la base per la crostata, amalgamate la farina, le uova, lo zucchero con 5 cucchiai di olio e 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo. Stendete la pasta ottenuta in una teglia da crostata precedentemente unta con 1 cucchiaio di olio e bucherellata con una forchetta. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Quando la pasta sarà pronta, sfornatela e lasciatela raffreddare. Stendete un leggero strato di marmellata di ciliegie e disponetevi sopra la frutta che avrete già lavato, asciugato e tagliato, fino a formare la crostata. Servite.

## 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>2079</b>	<b>520</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	291 g	73 g
<b>proteine</b>	52 g	13 g
<b>grassi totali</b>	79 g	20 g
<b>di cui saturi</b>	14 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	48 g	12 g
<b>di cui polinsaturi</b>	9 g	2 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	269 mg	67 mg
<b>vitamina C</b>	167 mg	42 mg
<b>vitamina A</b>	395 mcg	99 mcg
<b>fibre</b>	22 g	5 g
<b>colesterolo</b>	444 mg	111 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 apporta una quantità superiore di grassi e una inferiore di proteine. Per un migliore bilanciamento può essere mangiata saltuariamente dopo un pasto leggero a base di pesce e verdura. Ricordiamo che l'equilibrio calorico da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Questo dessert presenta un ottimo apporto di vitamina C e fibre e una buona dose di vitamina e calcio. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, specie se molto attivi e senza particolari problemi di peso, e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

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 Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

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

**Chef:** Piero Franchini

