

RICETTE

ÎLES FLOTTANTES ALL'ALBICOCCA



Tempo di preparazione: 25 minuti + tempo per raffreddamento del budino e della crema

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

- 4 albumi
- 300 g di albicocche mature
- 150 g di zucchero vanigliato a velo
- 1 cucchiaio di zucchero semolato
- 1 stecca di cannella
- 1 limone
- 1 cucchiaino di fecola
- sale q.b.

Per la decorazione

- 100 g di zucchero semolato
- 2 gocce di limone
- 1 cucchiaio di acqua

Preparazione della ricetta

Per la decorazione:

mettete in una piccola casseruola 100 grammi di zucchero semolato, due gocce di limone e un cucchiaio d'acqua. Cuocete a fiamma vivace fino a quando lo zucchero non comincerà a scurirsi. Spegnete il fuoco e lavoratelo con una forchetta fino a ridurlo in fili.

Ponete gli albumi in una ciotola capiente, con un pizzico di sale e montateli a neve con le fruste elettriche, aggiungendo via via lo zucchero a velo, fino a che il composto non sarà diventato corposo. Spennellate l'interno di 4 stampini da budino con l'olio, e riempiteli poco per volta con gli albumi montati, premendo con un cucchiaio affinché il composto aderisca bene alle pareti. Ponete gli stampini in un tegame da forno, precedentemente riempito con due dita d'acqua, poi mettete nel forno preriscaldato a 170°C per 15-20 minuti circa, fino a quando il composto non si sarà rappreso. Estraiete i budini dal forno e lasciateli riposare per qualche minuto nei loro stampini, poi sformateli e fateli raffreddare completamente.

Nel frattempo lavate le albicocche, snocciolatele e dividetele a metà. Mettetele poi in una pentola e aggiungete lo zucchero semolato, la cannella, il succo di limone, qualche pezzetto di scorza di lime e l'acqua, fino a coprire il tutto. Cuocete per 10-15 minuti, poi scolatele, tenetene da parte un paio per decorare e passate le altre al setaccio. Raccogliete il passato in un pentolino, aggiungete la fecola e cuocete, mescolando, fino a che il composto non risulterà cremoso. Lasciate raffreddare la crema così ottenuta, poi distribuitela su 4 piatti da dolce. Ponete sopra ognuno un budino, guarnite con spicchi di albicocca e zucchero caramellato. Servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

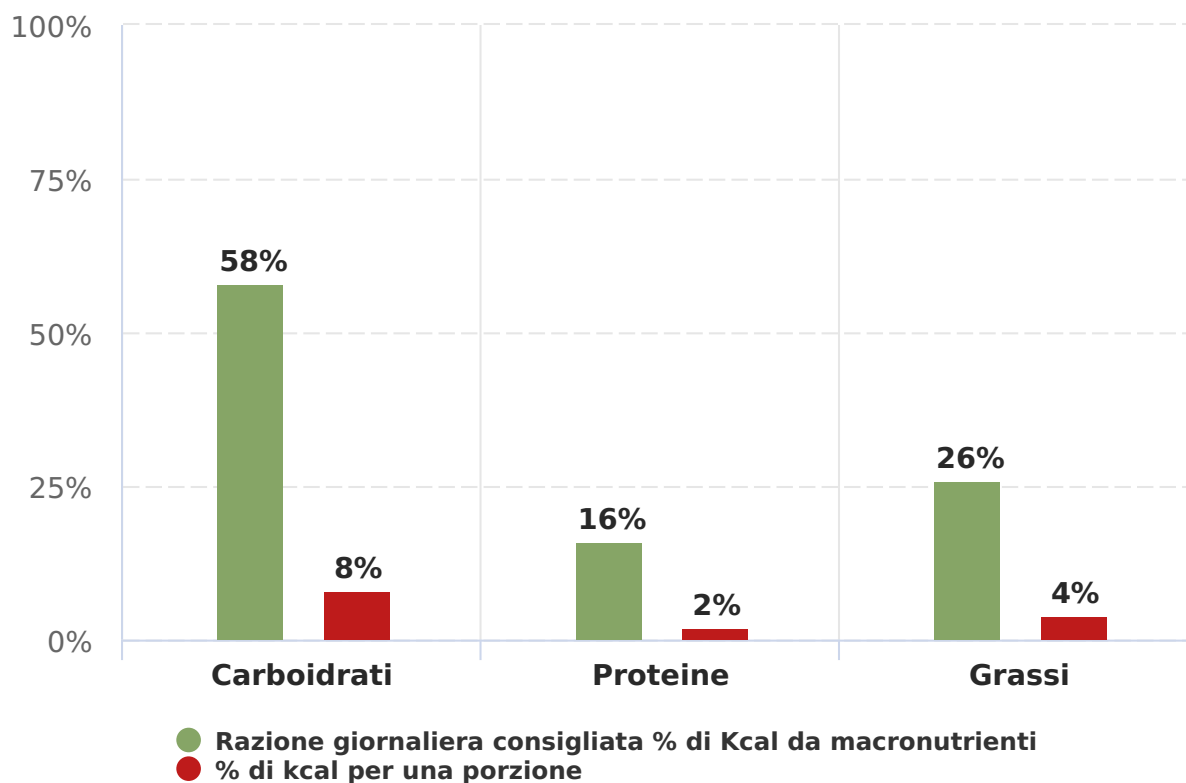
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1176	196
Macronutrienti		
carboidrati	276 g	46 g
proteine	12 g	2 g
grassi totali	0,45 g	0,076 g
di cui saturi	0,06 g	0,01 g
di cui monoinsaturi	0,12 g	0,02 g
di cui polinsaturi	0,015 g	0,09 g
Micronutrienti		
potassio	1458 mg	243 mg
calcio	138 mg	23 mg
vitamina C	90 mg	15 mg
β-carotene	6486 mcg	1081 mcg
vitamina A	1080 mcg	180 mcg
fibre	6 g	1 g

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 notevolmente sbilanciata a favore dei carboidrati. Al fine di un migliore equilibrio nutrizionale, può essere consumata a seguito di un pasto proteico (carne, uova, pesce, ecc.), oppure a colazione insieme a yogurt o latte, 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 e di vitamine C ed A. 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>		
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: Lucio Mele

