

RICETTE

MELE AGLI AGRUMI



Tempo di preparazione: 15 minuti + 1 ora di raffreddamento

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 mele golden
- 3 cucchiaini di zucchero di canna (30 g)
- 1 limone
- 1 arancia
- 1 bustina di zucchero vanigliato

Preparazione della ricetta

Togliete con l'apposito attrezzo il torsolo delle mele, dopo averle mondate del picciolo. Sbucciatele, tagliatele a fettine rotonde e disponetele su un piatto da portata. Cospargete le mele con lo zucchero di canna, irroratele con il succo di limone e di arancia precedentemente filtrati e mescolati insieme. Mettete la preparazione in frigorifero e lasciate riposare per 1 ora. Spolverizzate con lo zucchero vanigliato al momento di servire.

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
calorie Kcal	348	87
Macronutrienti		
carboidrati	84 g	21 g
proteine	4 g	1 g
grassi totali	0,6 g	0,15 g
di cui saturi	0,28 g	0,07 g
di cui monoinsaturi	0,04 g	0,01 g
di cui polinsaturi	0,04 g	0,01 g
Micronutrienti		
vitamina C	96 mg	24 mg
calcio	76 mg	19 mg
vitamina A	72 mcg	18 mcg
fibre	8 g	2 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 ricca di carboidrati e povera di proteine e grassi, per cui è ideale per completare un pranzo leggero a base di pesce o carni magre. Ricordiamo però che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questo dessert presenta un buon apporto di vitamina C, fibra e vitamina A, importante antiossidante. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su 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

