

RICETTE

MELE AL VIN SANTO



Tempo di preparazione: 15 minuti + 20 minuti per l'ammollo dell'uva sultanina

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 mele (600 g) Golden di misura omogenea
- 40 g di uva sultanina secca
- 75 ml di Vin Santo
- 15 g di olio extra vergine d'oliva
- 1 pezzetto di cannella
- 10 g (un cucchiaio) di mandorle a lamelle
- 30 g di zucchero di canna

Preparazione della ricetta

In una ciotola versate l'uva sultanina, copritela con il Vin Santo e lasciate che si ammolli per 20 minuti. Lavate le mele con la buccia ed eliminate il torsolo con lo scavino. Mettete in una casseruola non molto grande le 4 mele in posizione verticale e riempite il loro interno con l'uva sultanina che avete sgocciolato e strizzato, le lamelle di mandorle, un filo d'olio extra vergine d'oliva e cospargete il tutto con lo zucchero di canna. Spruzzate con il Vin Santo usato per l'ammollo dell'uva sultanina, aggiungete un pizzico di cannella e cuocete a fuoco medio per 30 minuti a recipiente coperto. Di tanto in tanto bagnatele con il loro fondo di cottura per mantenere morbida la buccia. Servitele tiepide per esaltare il profumo degli ingredienti utilizzati.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

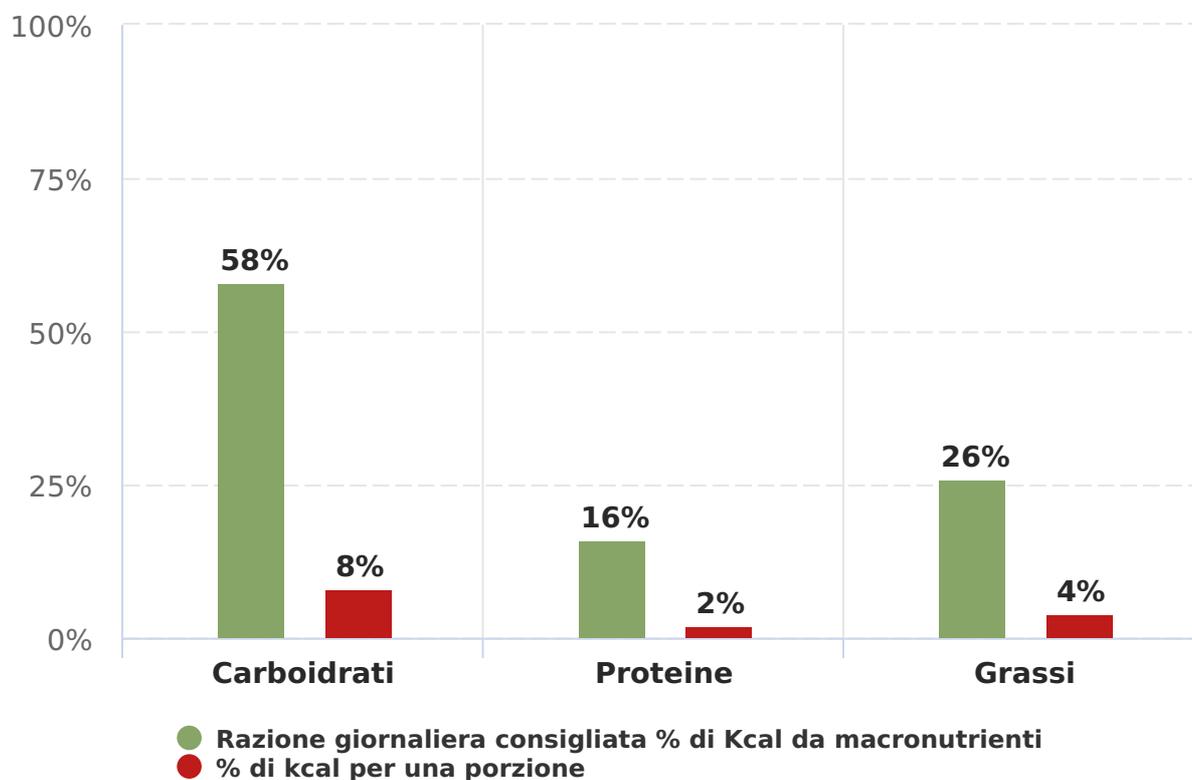
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

| Valori nutrizionali della ricetta | | |
|--|--|--|
| | Valori nutrizionali per 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| calorie Kcal | 640 | 160 |
| Macronutrienti | | |
| carboidrati | 120 g | 30 g |
| proteine | 4 g | 1 g |
| grassi totali | 15 g | 4 g |
| di cui saturi | 2 g | 0 g |
| di cui monoinsaturi | 11 g | 3 g |
| di cui polinsaturi | 1 g | 0 g |
| Micronutrienti | | |
| fibre | 16 g | 4 g |
| colesterolo | 36 mg | 9 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

Come quasi tutti i dessert anche questa ricetta non ha un buon equilibrio di nutrienti mancando di proteine, tuttavia i carboidrati e i grassi utilizzati per la cottura sono in buon equilibrio tra loro e mantiene tutte le fibre della mela. Potendo essere consumato come dessert o spuntino e merenda, data la bassa quantità di Kcal, l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata secondo le proporzioni sopra descritte. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue, perché la cottura fa evaporare l'alcol del vino utilizzato.

| <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