

RICETTE

PANCAKES CLASSICI



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

- 200 g di farina tipo 00
- 225 ml di latte parz. scremato
- 3 cucchiaini di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- 2 uova
- 50 g di burro
- sale
- zucchero a velo
- sciroppo d'acero

Preparazione della ricetta

Setacciate in una terrina la farina, il lievito, lo zucchero, un pizzico di sale, i semi di un baccello di vaniglia, fate un incavo al centro, aggiungete le uova intere e mescolate lentamente. In un padellino fate sciogliere un pochino di burro e versate 2 cucchiaini d'impasto per formare un pancake di circa 8 cm di diametro. Mentre si cuociono, i pancakes sfrigolano e fanno delle bolle, quando un lato è cotto, rigirateli e fateli cuocere dall'altro lato, fino ad avere un colore ben dorato. Il secondo lato cuoce più in fretta. Posateli sul piatto, copriteli per mantenerli caldi con un tovagliolo, mentre finite di cuocere gli altri. Serviteli accompagnati con burro e sciroppo d'acero.

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	1398	233
Macronutrienti		
carboidrati	162 g	27 g
proteine	48 g	8 g
grassi totali	60 g	10 g
di cui saturi	30 g	5 g
di cui monoinsaturi	18 g	3 g
di cui polinsaturi	6 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	402 mg	67 mg
vitamina C	2,55 mg	0,42 mg
vitamina A	780 mcg	160 mcg
fibre	6 g	1 g
colesterolo	588 mg	98 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 ragione 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 inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento, questo pancake può essere consumato a seguito di un pasto sufficientemente ricco di carboidrati (pane, pasta, riso, patate ecc.), ma può essere mangiato anche a colazione insieme ad alimenti proteici o a merenda (insieme a un frutto) riducendo 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 vitamina A e presenta bassi livelli di colesterolo. 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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