

RICETTE

PERE COTTE ALLA CANNELLA



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 pere
- 1 stecca di cannella
- 6 dl di vino rosso
- 80 g di zucchero di canna
- 8 albicocche secche
- 20 g di uvetta
- 4 grani di pepe

Preparazione della ricetta

Per realizzare la ricetta delle pere alla cannella innanzitutto portate a ebollizione 6 dl di vino rosso con 1 stecca di cannella, 4 grani di pepe e 80 g di zucchero di canna. Immergete 4 pere a spicchi e cuocete per 15 minuti. Unite 50 g di uvetta e 8 albicocche secche e cuocete finché il fondo risulterà sciropposo. Servite le pere cotte alla cannella in coppa.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

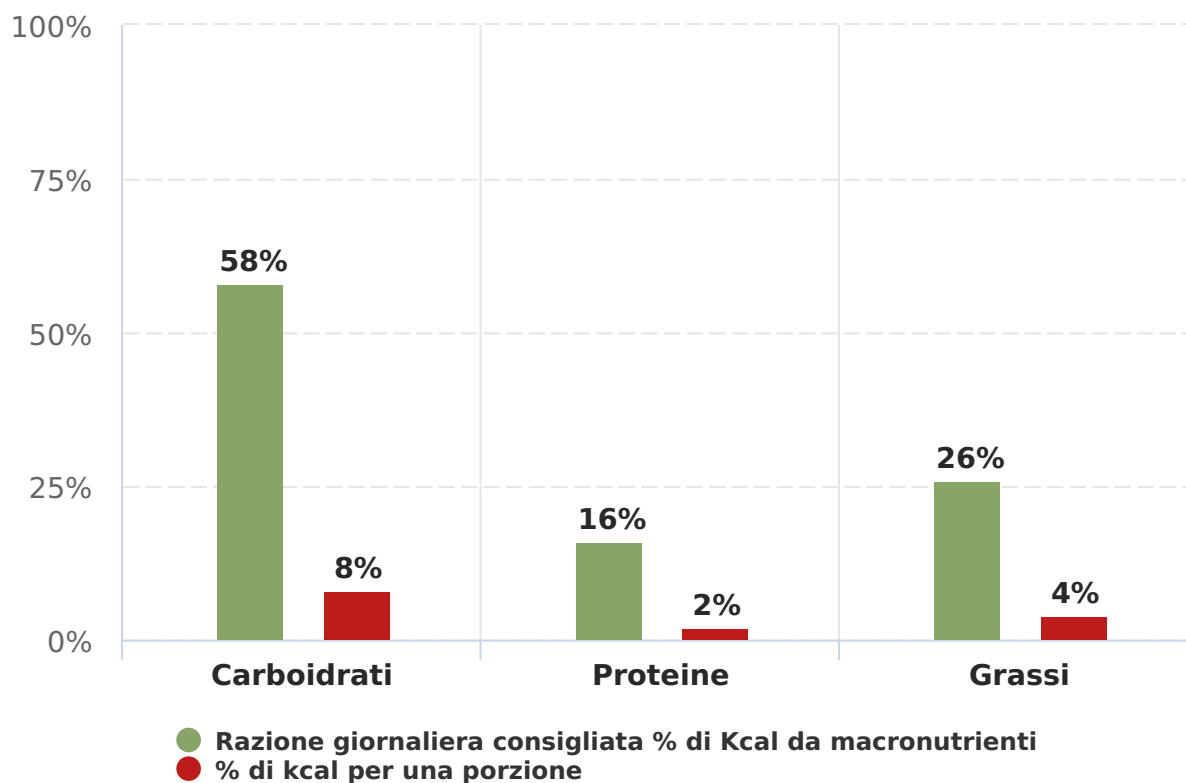
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	691	173
Macronutrienti		
carboidrati	176 g	44 g
proteine	5 g	1 g
grassi totali	1,31 g	0,33 g
di cui saturi	0,27 g	0,07 g
di cui monoinsaturi	0,61 g	0,15 g
di cui polinsaturi	0,62 g	0,16 g
Micronutrienti		
potassio	1459 mg	365 mg
ferro	10 mg	2 mg
vitamina A	549 mcg	137 mcg
β-carotene	347 mcg	87 mcg
fibre	33 g	8 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

Apporta solamente carboidrati (zuccheri semplici della frutta) di pronto utilizzo, ma anche buone quantità antiossidanti come la vitamina A e i polifenoli della cannella, vino rosso e pepe. Oltre agli zuccheri l'apporto più significativo di questa ricetta è dato dalle fibre ed essendo praticamente privo di grassi e proteine può essere consumato alla fine di un pranzo o cena leggeri, tenendo conto dell'apporto calorico del dessert (173 Kcal), oppure per fare una sostanziosa merenda. In questo caso l'equilibrio giornaliero di macronutrienti si dovrà raggiungere con gli altri alimenti della giornata che dovranno avere un apporto molto basso di zuccheri semplici. Mangiando queste pere potete assumere solo 1 o 2 frutti nel resto della giornata. Durante la cottura l'alcol evapora, pertanto questa ricetta può essere consumata anche dai bambini adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli