

RICETTE

RONDELLE DI MELA CON CREMA INGLESE



Tempo di preparazione: 35 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 mele Golden
- 1/2 limone
- 4 tuorli
- 250 ml di latte
- 1/2 baccello di vaniglia.

Preparazione della ricetta

Sbucciate le mele lasciandole intere e svuotatene l'interno, tagliatele a rondelle e mettetele a bagno con un po' d'acqua e limone per non farle scurire.

Portate ad ebollizione il latte con il baccello di vaniglia aperto a metà, poi eliminatelo.

Ponete i tuorli con lo zucchero in una pentola d'acciaio e unitevi il latte bollente, lavorate poi il tutto con una frusta fino a rendere il composto omogeneo e schiumoso.

Mettete la pentola sul fuoco (non alto), mescolando lentamente con un cucchiaino di legno, la crema non deve assolutamente bollire, la dovrete tenere sul fuoco fino a che la schiuma non si ridurrà. La crema sarà pronta in pochi minuti, non appena avrà cambiato consistenza, passando da liquida a fluida. Mentre la crema è ancora calda, filtratela con un colino a maglia fitta. Asciugate le rondelle di mele e ponetele su un piatto da portata, cospargetele di crema e 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 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	938	234
Macronutrienti		
carboidrati	138 g	34 g
proteine	23 g	6 g
grassi totali	33 g	8 g
di cui saturi	14 g	4 g
di cui monoinsaturi	9 g	2 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	438 mg	109 mg
vitamina C	58 mg	14 mg
vitamina A	652 mcg	163 mcg
fibre	13 g	3 g
colesterolo	1097 mg	274 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 presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Al fine di un migliore equilibrio nutrizionale, queste rondelle di mela possono essere consumate a seguito di un pasto sufficientemente ricco di carboidrati (pasta, riso, patate, pane ecc.), oppure a colazione con altri alimenti, oppure ancora a merenda 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 ricca di vitamina A, fibra e ha buone quantità di vitamina C e calcio. Per l'alto apporto di colesterolo si consiglia di limitare gli alimenti ricchi di grassi di origine animale nel resto della giornata. 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.

<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: Piero Franchini