

RICETTE

## SCHIACCIATA CON L'UVA



**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Tempo di cottura:** 60 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 10 persone

- 300 g di farina tipo "00"
- 1 uovo
- 900 g di chicchi di uva nera
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- 100 g di zucchero semolato
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 1 bustina di lievito in polvere
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Lavate gli acini d'uva, la metà li schiacciate con le mani togliendo i semi, il resto li tagliate a metà e li private dei semi. Mettete l'uovo in una terrina e sbattetelo con 80 g di zucchero, aggiungete 6 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, la farina e il lievito sciolto nel latte tiepido. Mescolate bene gli ingredienti e unite all'impasto l'uva schiacciata. Versate l'impasto in una teglia antiaderente, quindi incorporate gli acini non schiacciati. Fate cuocere nel forno già caldo a 180°C per 1 ora, sfornate, spolverizzate con lo zucchero rimasto e servite.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

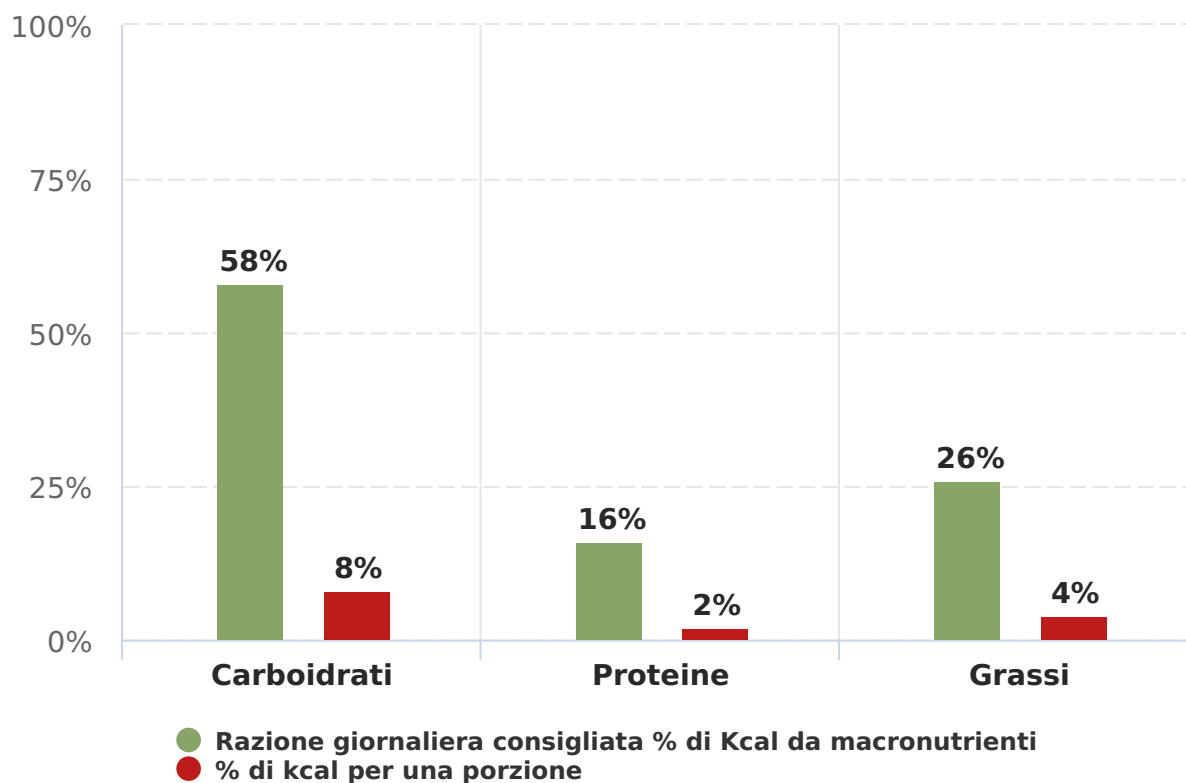
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 10 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2591</b>	<b>259</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	417 g	42 g
<b>proteine</b>	58 g	6 g
<b>grassi totali</b>	77 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	40 g	1 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	47 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	9 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	3404 mg	340 mg
<b>calcio</b>	560 mg	56 mg
<b>vitamina C</b>	56 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	231 mcg	23 mcg
<b>fibre</b>	24 g	2 g
<b>colesterolo</b>	237 mg	24 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta una quantità inferiore di proteine e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento può essere consumata a seguito di un pasto sufficientemente ricco di proteine, ma può essere mangiata 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 schiacciata è un'ottima fonte di potassio, presenta poi buone quantità di vitamina A, vitamina C, fibra e calcio. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

