

RICETTE

SPUMA DI RICOTTA IN SALSA DI FRAGOLE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di ricotta
- 60 g di zucchero
- 300 g di fragole

Per guarnire:

- 12 fragole
- 20 gr di zucchero a velo

Preparazione della ricetta

Lavate le fragole sotto l'acqua corrente, sgocciolatele e privatele del picciolo. Passatele al mixer, ricordandovi di tenerne alcune da parte. Mettete la purea ottenuta in una ciotola alla quale aggiungerete 30 grammi di zucchero. Mescolate bene. In una ciotola a parte, lavorate con la frusta elettrica la ricotta con lo zucchero

rimasto, fino a ottenere un composto omogeneo. Versate un po' di salsa alle fragole nelle coppette e distribuitevi sopra la crema di ricotta servendovi di due cucchiaini inumiditi, formando delle quenelle. Guarnite con le fragole tenute da parte e spolverizzate con lo zucchero a velo.

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	860	215
Macronutrienti		
carboidrati	108 g	27 g
proteine	32 g	8 g
grassi totali	36 g	9 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	8 g	2 g
di cui polinsaturi	1,96 g	0,49 g
Micronutrienti		
calcio	1024 mg	253 mg
vitamina C	54 mg	216 mg
vitamina A	96 mcg	384 mcg
fibre	2 g	8 g
colesterolo	172 mg	43 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 superiore di grassi e una inferiore di carboidrati, per cui è ideale a completamento di un pasto, ma può essere mangiata anche a merenda. Ricordiamo infatti che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questo dessert presenta un ottimo apporto di vitamina C, un buon apporto di calcio, contenuto nella ricotta, e presenta discrete quantità di vitamina A e fibre. 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.

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

