

RICETTE

TORTA CLAFOUTIS DI CILIEGIE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di ciliegie nere
- 140 g di zucchero
- 120 g di farina "00"
- 5 dl di latte
- 4 uova
- 0,5 dl di kirsch (50 g)
- 1 baccello di vaniglia
- 20 g di burro
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Togliete il picciolo alle ciliegie, lavatele, asciugatele con cura e disponetele su una pirofila imburrata, facendo in modo che non si sovrappongano.

In una terrina sbattete le uova con 100 grammi di zucchero e la farina setacciata e amalgamate il tutto con un cucchiaio di legno; aggiungete successivamente i semi di un baccello di vaniglia e un pizzico di sale, incorporate lentamente il latte e liquore continuando a mescolare, fino a ottenere un composto privo di grumi.

Versate il composto sulle ciliegie e cuocete la torta nel forno preriscaldato a 190° per circa tre quarti d'ora. In caso il dolce risultasse troppo brunito, provvedete a coprirlo, dopo circa 20 minuti di cottura, con un foglio

d'alluminio.

Togliete la torta dal forno, cospargetela con lo zucchero rimasto e servitela tiepida o fredda.

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	2025	337
Macronutrienti		
carboidrati	289 g	48 g
proteine	66 g	11 g
grassi totali	59 g	10 g
di cui saturi	29 g	5 g
di cui monoinsaturi	17 g	3 g
di cui polinsaturi	6 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	904 mg	151 mg
vitamina C	60 mg	10 mg
vitamina A	1006 mcg	168 mcg
fibre	11 g	2 g
colesterolo	995 mg	166 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 provenienti da macronutrienti, questa ricetta eccede in grassi, pertanto si consiglia di moderare l'uso di grassi, soprattutto saturi, negli altri pasti della giornata.

Questo dolce può essere consumato a seguito di un pasto leggero, 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 torta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, ma la porzione deve essere adattata al loro fabbisogno energetico quotidiano.

<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

