

RICETTE

TORTA DI CAROTE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti + 1 ora di raffreddamento

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di carote
- 10 g di farina "00"
- 100 g di fecola di patate
- 5 uova
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 100 g di zucchero
- 16 gherigli di noce
- scorza grattugiata di un limone
- 20 g di burro
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tritate i gherigli di noce, raschiate, lavate e grattugiate le carote. Con lo zucchero sbattete i tuorli delle uova e un pizzico di sale fino ad ottenere un composto cremoso. Unite alla fecola le carote, la scorza di limone, i gherigli tritati, amalgamate il tutto e incorporate gli albumi montati a neve. Prendete una tortiera, imburratela e infarinatela, versatevi il composto, mettetelo nel forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 30 minuti. Servite in tavola la torta e spolverate 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 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1746	291
Macronutrienti		
carboidrati	228 g	38 g
proteine	42 g	7 g
grassi totali	72 g	12 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	18 g	3 g
di cui polinsaturi	18 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	306 mg	51 mg
vitamina C	12 mg	2 mg
vitamina A	3732 mcg	622 mcg
fibre	12 g	2 g
colesterolo	1164 mg	194 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 presenta una quota leggermente superiore di grassi e una inferiore di carboidrati. Questa torta può essere consumata a completamento di un pasto leggero ed equilibrato, a colazione (insieme a una tazza di latte o yogurt e un frutto) o a merenda. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questo dessert presenta un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante contenuto nella carota, ha inoltre discrete dosi di fibra e di calcio. Il colesterolo presente è superiore alla metà dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), quindi si consiglia di limitare, nel corso della giornata, l'assunzione di alimenti ricchi di grassi di origine animale. 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