

RICETTE

TORTA DI MELE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 8 persone

- 8 mele renette (da circa 150 g cad.)
- 200 g di farina
- 3 uova
- 1/2 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 100 g di zucchero
- 25 ml di latte
- 60 g di burro

Preparazione della ricetta

Sbattete per qualche minuto con una frusta le uova con 90 g di zucchero. Unite la farina a poco a poco mescolando in continuazione, versate il latte in caso la pasta non risulti morbida e, continuando a mescolare, aggiungete il lievito. Prendete una teglia e versatevi sopra l'impasto, sbucciate le mele, privatele del torsolo e

tagliatele a fettine sottili; appoggiate poi la pasta nella teglia, cospargete con fiocchetti di burro e lo zucchero rimasto. Mettete la teglia nel forno già caldo a 200°C e cuocete per 25 minuti. Servite in tavola.

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 8 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2201	275
Macronutrienti		
carboidrati	331 g	41 g
proteine	53 g	7 g
grassi totali	73 g	9 g
di cui saturi	37 g	5 g
di cui monoinsaturi	20 g	2 g
di cui polinsaturi	6 g	0,75 g
Micronutrienti		
calcio	250 mg	31 mg
vitamina C	96 mg	12 mg
vitamina A	972 mcg	121 mcg
fibre	27 g	3 g
colesterolo	821 mg	103 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 torta è abbastanza bilanciata. Può essere consumata a completamento di un pasto leggero, ma 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 torta presenta un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, fibra, che regala sazietà e non apporta calorie e contiene bassi livelli di colesterolo. 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

