

RICETTE

ZUCCOTTO DI COCCO



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 8 persone

- 200 g di farina 00
- 80 g di farina di cocco
- 1 uovo
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di zucchero
- 10 g di zucchero a velo
- 125 ml di latte parzialmente scremato
- scorza grattugiata di un limone
- 80 g di burro

Preparazione della ricetta

Prendete 180 grammi di farina, setacciatela a fontana, aggiungete al centro lo zucchero e il lievito. Lavorate le uova intere sbattute con il latte e 60 grammi di burro, fuso a parte, versate poi il tutto al centro della farina. Unite anche la scorza del limone e la farina di cocco, amalgamate e lavorate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto elastico. Prendete una tortiera, imburратela e infarinatela, versate il tutto, mettetelo nel forno già caldo a 180°C e cuocete per 45 minuti. Togliete dal forno e dopo qualche minuto sformatelo sul piatto da portata, cospargendolo di zucchero a velo. Servite in tavola lo zuccotto.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

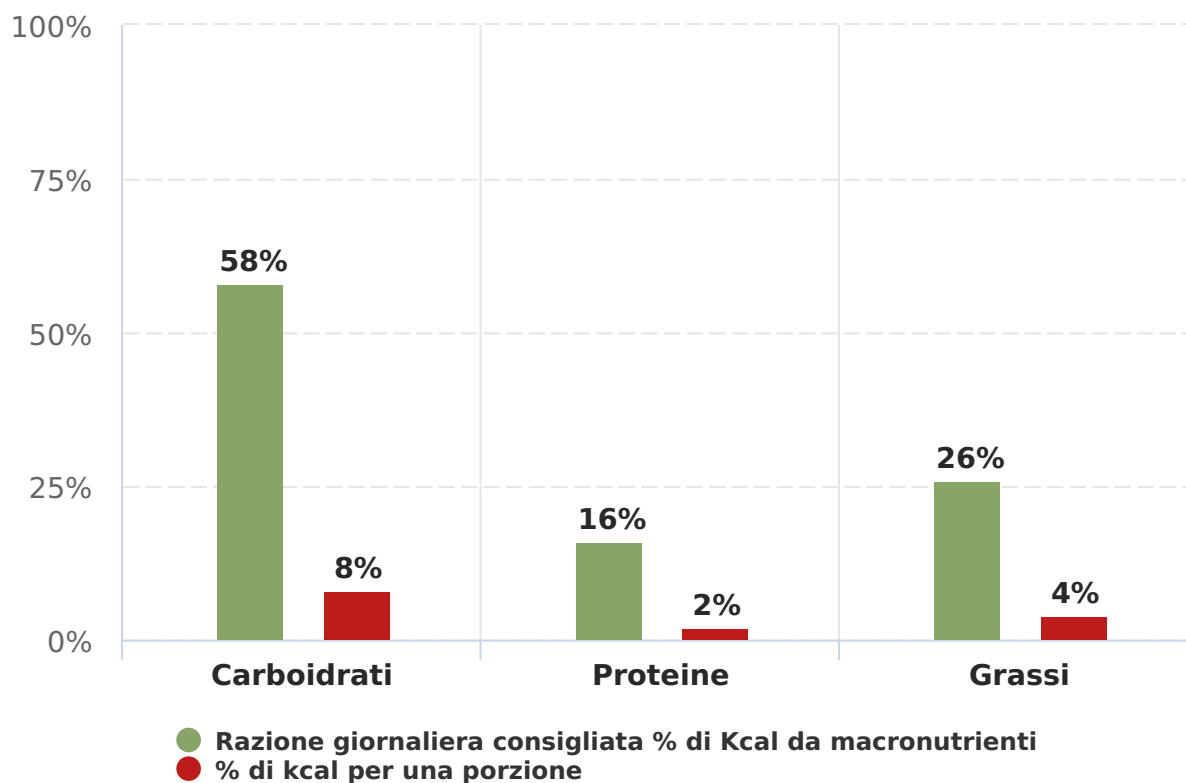
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 8 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2064	258
Macronutrienti		
carboidrati	168 g	21 g
proteine	48 g	6 g
grassi totali	136 g	17 g
di cui sturi	88 g	11 g
di cui monoinsaturi	24 g	3 g
di cui polinsaturi	8 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	440 mg	55 mg
vitamina C	1,28 mg	0,16 mg
vitamina A	904 mcg	113 mcg
fibre	104 g	13 g
colesterolo	432 mg	54 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 ragione 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 presenta una quantità leggermente superiore di grassi e una inferiore di carboidrati. Al fine di ottenere un migliore bilanciamento nutrizionale, può essere consumata a completamento di un pasto leggero e sufficientemente ricco di carboidrati e proteine, ma anche a colazione insieme ad alimenti proteici e 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 fibra, che regala sazietà e non apporta calorie, bassi livelli di colesterolo e buone dosi di vitamina A. 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