

RICETTE

CREMA DI CAVOLFIORE ALLE MANDORLE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di cavolfiore
- 30 g di burro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10 ml)
- 1 porro
- 30 g di mandorle sbucciate
- 500 ml di latte scremato
- 50 g di farina
- 20 g di Grana Padano DOP
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- noce moscata
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Dopo averlo pulito, lavate il cavolfiore e fatelo cuocere per 30 minuti in acqua salata, acqua alla quale avrete aggiunto un cucchiaio di aceto di vino bianco. In un pentolino sciogliete 30 gr di burro insieme alla farina diluita con il latte, salate e aggiungete un pizzico di noce moscata e il Grana Padano DOP grattugiato. Portate a bollore e cuocete per qualche minuto. In una padella tostate le mandorle, poi riducetele a scaglette. Pulite il porro, tagliatelo a rondelle e fatelo appassire in una padella con l'olio. Aggiungete il cavolfiore sgocciolato, salate e

cuocete per altri 5 minuti. Passate poi tutto al mixer e incorporate il ricavato alla besciamella. Cospargete sulla crema ottenuta le mandorle tostate

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	1160	290
Macronutrienti		
carboidrati	84 g	21 g
proteine	68 g	17 g
grassi totali	60 g	15 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1392 mg	348 mg
vitamina C	492 mg	123 mg
selenio	8 mg	2 mg
vitamina A	728 mcg	182 mcg
fibre	28 g	7 g
colesterolo	108 mg	27 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 un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per un migliore bilanciamento del pasto, si consiglia di accompagnare la crema con 30-40 g di pane integrale, magari sottoforma di crostini, e di consumare a seguire un frutto di stagione. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto apporta eccellenti dosi di vitamina C, pari a oltre il 100% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN), che svolge un'azione protettiva per l'organismo. Oltre a ciò apporta buoni quantitativi di calcio, 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.

<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