

RICETTE

## BRUSCHETTE AL POMODORO



**Tempo di preparazione:** 10 minuti + 1 ora di riposo

**Tempo di cottura:** 5 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio (50g circa cad.)
- 4 pomodori maturi
- 1 spicchio di aglio
- qualche foglia di basilico
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (30 ml)
- 20 g di Grana Padano DOP
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Togliete la pelle ai pomodori dopo averli sbollentati in acqua bollente, privateli dei semi e tagliateli poi a tocchetti. Lavate le foglie di basilico e unitele al pomodoro, condite con olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale, lasciate poi riposare per circa un'ora. Fate tostare il pane nel forno o in un tostapane. Quando il pane è tostato, strofinatelo con uno spicchio d'aglio (a piacere) distribuendovi sopra un po' del composto di pomodori. Servite le bruschette tiepide con qualche scaglia di Grana Padano DOP.

### 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>980</b>	<b>245</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	132 g	33 g
<b>proteine</b>	28 g	7 g
<b>grassi totali</b>	36 g	9 g
<b>di cui saturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	340 mg	85 mg
<b>vitamina C</b>	104 mg	26 mg
<b>β-carotene</b>	3916 mcg	979 mcg
<b>vitamina A</b>	2596 mcg	649 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	20 mg	5 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, la ricetta presenta un eccesso di grassi e una carenza di proteine e carboidrati. Per un migliore bilanciamento si consiglia di consumare le bruschette con un secondo piatto a base di carne o pesce magri e di mangiare un frutto a fine pasto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un eccellente apporto di vitamina A, importante antiossidante, pari a circa il 100% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati (LARN). Oltre a ciò presenta un buon apporto di fibra e discrete dosi di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP. 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

