

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
calorie Kcal	980	245
Macronutrienti		
carboidrati	132 g	33 g
proteine	28 g	7 g
grassi totali	36 g	9 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	24 g	6 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	340 mg	85 mg
vitamina C	104 mg	26 mg
β-carotene	3916 mcg	979 mcg
vitamina A	2596 mcg	649 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	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

Chef: Piero Franchini