

RICETTE

CIAMBELLA ALLO YOGURT



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 8 persone

- 330 g di farina 00
- 125 g di yogurt
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 ml)
- 3 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di zucchero
- 10 g di cacao amaro
- scorza grattugiata di un limone
- 20 g di burro

Preparazione della ricetta

Lavorate le uova intere con lo zucchero in una terrina, aggiungete lo yogurt e tutta la farina (poca alla volta perché si amalgami bene), il lievito, il cacao e la scorza di limone; aggiungete poi anche l'olio e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendete uno stampo per ciambella, imburратelo e infarinatelo, mettetelo nel forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 50 minuti. Servite in tavola la ciambella tiepida o fredda, ricordando che una porzione corrisponde a un ottavo della ciambella intera.

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	2200	275
Macronutrienti		
carboidrati	296 g	37 g
proteine	36 g	9 g
grassi totali	80 g	10 g
di cui saturi	24 g	3 g
di cui monoinsaturi	32 g	4 g
di cui polinsaturi	8 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	352 mg	44 mg
vitamina A	648 mcg	81 mcg
fibre	16 g	2 g
colesterolo	728 mg	91 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 una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento, può essere consumata a seguito di un pasto sufficientemente ricco di carboidrati (pane, pasta, riso, patate ecc.), ma può essere mangiata anche a colazione insieme ad alimenti proteici o a merenda, riducendo in quest'ultimo caso 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 ricetta è una buona fonte di vitamina A, fibra e calcio e presenta poco colesterolo. E' 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

