

RICETTE

## CREMA DI RICOTTA ALLE ERBE



**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Tempo di cottura:** -

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ricotta vaccina
- 60 g di crostini di pane
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 20 fili di erba cipollina
- 1 mazzetto di timo
- 1 mazzetto di maggiorana
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Tritate qualche fogliolina di timo, di maggiorana, di prezzemolo e di erba cipollina. Ponete la ricotta in una ciotola, lavoratela, insieme al trito d'erbe, con un cucchiaino di legno per 5 minuti. Salate, pepate e spalmate sui crostini di pane, che avrete precedentemente fatto tostare.

### 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>512</b>	<b>128</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	52 g	13 g
<b>proteine</b>	24 g	6 g
<b>grassi totali</b>	24 g	6 g
<b>di cui saturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>di cui polinsaturi</b>	1,2 g	0,3 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	892 mg	223 mg
<b>vitamina C</b>	20 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	484 mcg	121 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	116 mg	29 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 crema presenta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento può essere consumata come spuntino spalmata su una fetta di pane, possibilmente integrale. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i nutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questa gustosa crema è ricca di calcio, fondamentale per la salute di ossa e denti, e presenta un buon apporto di vitamine A, C (antiossidanti) e fibra, che prolunga il senso di sazietà. 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

