

RICETTE

## CROSTINI CON LE MELANZANE



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio (50g circa cad.)
- 1 melanzana di 300 g
- 1 pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 ml)
- 20 g di Grana Padano DOP
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Tagliate a dadini il pomodoro dopo averlo privato della pelle, dei semi e dell'acqua di vegetazione. Lavate e tagliate finemente il cipollotto. Lavate la melanzana, tagliatela a metà, disponetela su un foglio di carta da forno

e fatela cuocere a forno già caldo a 180 gradi per qualche minuto, quindi lasciatela nel forno spento a riposare. Raccogliete in una terrina il cipollotto, il pomodoro, l'aglio, l'olio e un pizzico di sale. Togliete la melanzana dal forno, raccogliete la polpa, tritatela e aggiungetela all'insalata di pomodoro. Tagliate ogni fetta di pane in 4 parti, e tostatele in forno già caldo a 200 gradi . Distribuite il composto ottenuto sopra i crostini caldi, aggiungete il Grana Padano DOP a scaglie e servite subito in tavola.

## 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>924</b>	<b>231</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	140 g	35 g
<b>proteine</b>	28 g	7 g
<b>grassi totali</b>	28 g	7 g
<b>di cui saturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	16 g	4 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	352 mg	88 mg
<b>vitamina C</b>	88 mg	22 mg
<b>vitamina A</b>	1276 mcg	319 mcg
<b>fibre</b>	20 g	5 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, questa ricetta è abbastanza bilanciata. Questi crostini possono quindi essere consumati come secondo piatto preceduto da un minestrone di verdure e un frutto a seguire, oppure essere mangiati come spuntini e merende.

Questa ricetta è ricca di antiossidanti e calcio, è una buona fonte di fibra e presenta bassi livelli di colesterolo. 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

