

RICETTE

## FRULLATO FRAGOLA E ANANAS



**Tempo di preparazione:** 5 minuti

**Tempo di cottura:** -

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 8 fragole grandi
- 1/2 ananas
- 1/2 litro di latte intero
- 1 cucchiaio di zucchero (10 g)

### Preparazione della ricetta

Lavate e tagliate a pezzi i fragoloni. Sbucciate l'ananas e privatelo della parte centrale (quella dura, per intenderci) tagliatelo a fette piuttosto spesse e riducetele a pezzetti. Nel frullatore, unite alla frutta mezzo litro di latte e lo zucchero; fate frullare per 2 minuti e servite.

### 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.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>		
	<b>Valori nutrizionali per 4 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>552</b>	<b>138</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	76 g	19 g
<b>proteine</b>	20 g	5 g
<b>grassi totali</b>	20 g	5 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 g	0,25 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	724 mg	181 mg
<b>vitamina C</b>	172 mg	43 mg
<b>vitamina A</b>	208 mcg	52 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	56 mg	14 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. Per il suo basso contenuto calorico è ideale a completamento di un pasto, ma può essere mangiata anche a merenda o a colazione. Ricordiamo infatti che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questo frullato presenta un buon apporto di vitamina C, calcio e fibra. E' adatto anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattato al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

