

RICETTE

## MUFFIN DELL'AMICIZIA



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 10 persone

- 200 g di farina "00"
- 25 g di farina integrale
- 300 ml di latte parzialmente scremato
- 1 cucchiaio di lievito in polvere
- scorza di 1 limone
- 125 g di zucchero granulato
- 50 g di zucchero di canna
- 1 uovo sbattuto
- 125 g di mirtilli
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva (50 g)

Per la realizzazione della glassa:

- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaio di zucchero

## Preparazione della ricetta

Preriscaldate il forno a 200°C. In una terrina abbastanza capiente setacciate insieme le farine e il lievito in polvere, incorporate la scorza di limone e i due tipi di zucchero. In un'altra terrina sbattete l'uovo e aggiungete, mescolando, il latte e l'olio. Fate un incavo al centro degli ingredienti asciutti, poi versate rapidamente gli ingredienti liquidi, mescolando delicatamente solo per amalgamare. Non mischiate troppo. Aggiungete i mirtilli e girate un paio di volte per incorporarli senza schiacciarli. Disponete degli stampi (o pirottini di carta) su una teglia da forno, con un cucchiaio riempiteli del composto ottenuto e fate cuocere nel forno per circa 20 minuti fino a che i muffin saranno ben lievitati, dorati e solidi al tatto. Quanto saranno pronti, togliete la teglia dal forno. Nel frattempo mischiate lo zucchero e il succo di limone, poi spennellate i muffin per glassarli mentre sono ancora caldi. Serviteli caldi o lasciateli raffreddare.

## 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.

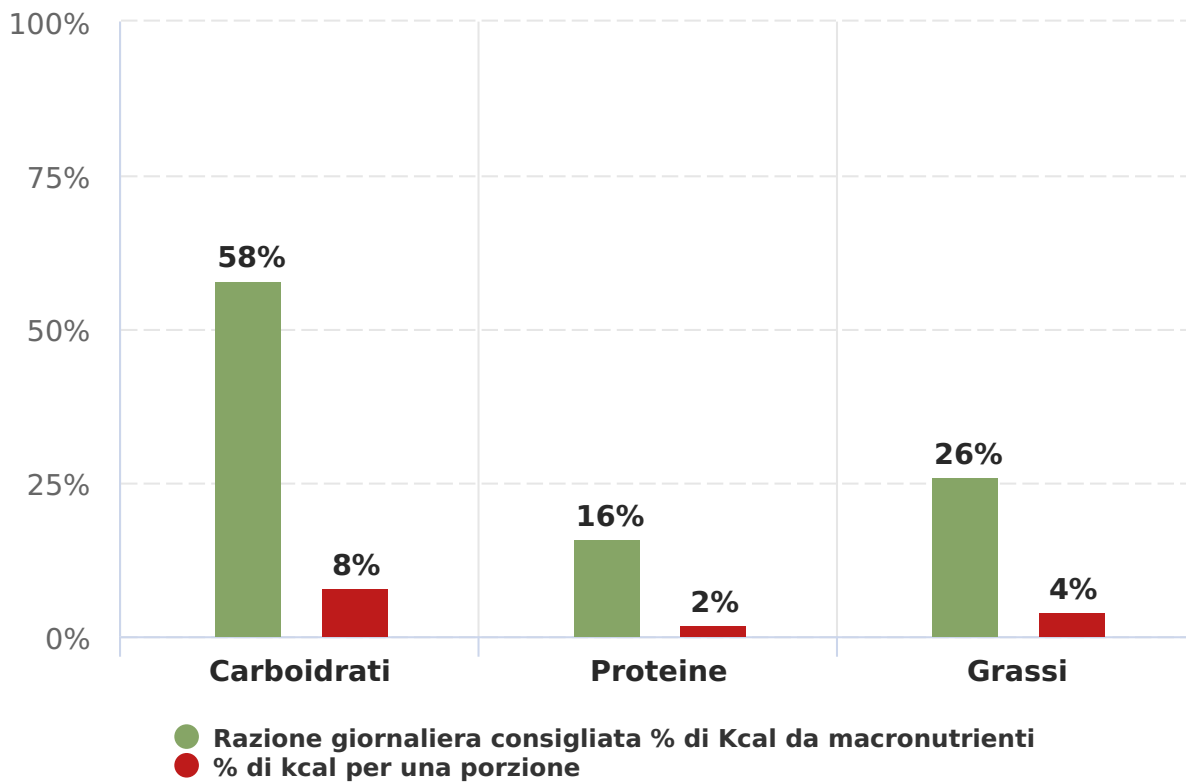
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 10 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2124</b>	<b>212</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	334 g	33 g
<b>proteine</b>	48 g	5 g
<b>grassi totali</b>	66 g	7 g
<b>di cui saturi</b>	13 g	1 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	40 g	4 g
<b>di cui polinsaturi</b>	7 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	538 mg	54 mg
<b>vitamina C</b>	32 mg	3 mg
<b>vitamina A</b>	226 mcg	23 mcg
<b>fibre</b>	13 g	1 g
<b>colesterolo</b>	244 mg	24 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 torta è abbastanza bilanciata. Può essere consumata a completamento di un pasto leggero, ma anche a colazione insieme ad alimenti proteici o a merenda (insieme a un frutto) riducendo 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 torta presenta buone quantità di fibra e calcio e pochissimo colesterolo. 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.

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:*** Lucio Mele