

RICETTE

PANDOLCE DI NOCI



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 10 persone

- 250 g di farina tipo "0"
- 15 g di lievito in polvere
- 100 g di zucchero di canna
- 50 g di burro
- 1 uovo
- 250 ml di latte parzialmente scremato
- 100 g di gherigli di noci
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tritate piuttosto grossolanamente i gherigli di noce (tenendo da parte 5 gherigli interi).

Setacciate la farina, con il lievito e un pizzico di sale. Mescolate in una terrina il latte con l'uovo, lo zucchero e 40 g di burro fuso, quindi aggiungetevi a poco a poco la farina. Incorporate all'impasto anche le noci tritate e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Versate la pasta in uno stampo imburrato, appoggiatevi sopra i gherigli di noce tenuti da parte e fate cuocere il pane nel forno già caldo a 180°C per un'ora. Sfornate, fate intiepidire, cospargete il pandolce di zucchero a velo.

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
calorie Kcal	2437	244
Macronutrienti		
carboidrati	263 g	26 g
proteine	63 g	6 g
grassi totali	126 g	13 g
di cui saturi	35 g	3 g
di cui monoinsaturi	25 g	2 g
di cui polinsaturi	46 g	5 g
Micronutrienti		
calcio	498 mg	50 mg
vitamina E	4,9 mg	0,49 mg
zinco	4,7 mg	0,47 mg
vitamina A	655 mcg	65 mcg
fibre	15 g	1 g
colesterolo	365 mg	36 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 ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore equilibrio nutrizionale, queste rondelle di mele possono essere consumate a seguito di un pasto sufficientemente ricco di carboidrati (pasta, riso, patate, pane ecc.), oppure a colazione con altri alimenti, oppure ancora a merenda, riducendo in quest'ultimo caso le quantità assunte. 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 presenta buone dosi di vitamina A, calcio e fibra. 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

