

RICETTE

## PANE DI BANANE



**Tempo di preparazione:** 30 min. + 30 min. di macerazione + 24h di riposo del pane

**Tempo di cottura:** 60 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 10 persone

- 240 g di farina tipo "00"
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 120 g di zucchero
- 70 g di burro
- 2 uova
- 3 banane
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Sbucciate le banane, frullatele con lo zucchero, raccoglietele in una ciotola il composto.

Setacciate in una terrina la farina con il lievito in polvere, il bicarbonato, un pizzico di sale. Disponetela a fontana e versatevi al centro le uova e 80 g di burro fuso, quindi mescolate in modo da amalgamare bene. Quando l'impasto sarà ben omogeneo, unitevi il composto di banane. Mescolate ancora, versate il tutto in uno stampo da plumcake ben imburrito. Cuocete in forno già caldo a 180°C per un'ora circa. Togliete il pane dal forno, lasciatelo raffreddare e sformatelo, quindi lasciatelo riposare per 24 ore prima di servirlo.

### 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>2100</b>	<b>210</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	300 g	30 g
<b>proteine</b>	50 g	5 g
<b>grassi totali</b>	80 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	40 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	20 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	10 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	2230 mg	223 mg
<b>calcio</b>	170 mg	17 mg
<b>vitamina C</b>	50 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	1060 mcg	106 mcg
<b>fibre</b>	10 g	1 g
<b>colesterolo</b>	620 mg	62 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 apporta una quantità inferiore di proteine e una superiore di grassi. 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.

Questo pane di banane è un'ottima fonte di potassio, presenta poi buone quantità di vitamina A, vitamina C e fibra. 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>		
<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

