

RICETTE

## PLUMCAKE CON PISELLI



**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Tempo di cottura:** 1 ora

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 6 persone

- 180 g di farina 00
- 200 g di piselli freschi
- 2 cipollotti
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 15 g di lievito di birra
- 80 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 2 uova e 1 albume
- scorza grattugiata di mezza arancia
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Sbucciate, lavate e tritate i cipollotti, poi fateli stufare in una padella con un cucchiaio d'olio. Sbollentate i piselli e uniteli nella padella ai cipollotti con un pizzico di sale e pepe, bagnate con un mestolo d'acqua e cuocete per 10 minuti. Nel frattempo, sciogliete il lievito nel latte tiepido. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la farina, il latte con il lievito, l'olio rimasto, il Grana Padano grattugiato, la scorza d'arancia, i piselli e il loro fondo di cottura, un pizzico di sale e amalgamare bene il tutto. Mettete l'impasto in uno stampo da plumcake da circa 1,2 litri, precedentemente foderato con carta da forno. Mettete lo stampo nel forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 1 ora. Sfornate, fate intiepidire e servite 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 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1524</b>	<b>254</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	133 g	22 g
<b>proteine</b>	85 g	14 g
<b>grassi totali</b>	72 g	6 g
<b>di cui saturi</b>	25 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	33 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	7 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1396 mg	232 mg
<b>vitamina A</b>	629 mcg	104 mcg
<b>fibre</b>	20 g	3 g
<b>colesterolo</b>	546 mg	91 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 apporta un quantitativo superiore di grassi e uno inferiore di carboidrati. Pertanto può essere indicato a seguito di un primo piatto a base di pasta o riso o venire consumato anche a merenda, ricordando comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un buona apporto di calcio, fibra e antiossidanti come vitamina A e vitamina C. 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

