

RICETTE

## SPIRALI DI PANE AI SAPORI



**Tempo di preparazione:** 10 minuti + 35 minuti per la lievitazione della pasta

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 10 persone

- 300 g di pasta di pane bianca lievitata
- 300 g di pasta di pane integrale lievitata
- 4 cucchiaini di latte parzialmente scremato (40 g)
- semi misti a scelta (sesamo, papavero, cumini, lino)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)

### Preparazione della ricetta

Con la pasta di pane bianca e la pasta di pane integrale, ricavate 2 rettangoli di uguali dimensioni, dallo spessore di circa mezzo cm ciascuno. Spennellate il primo con l'olio di oliva e sovrapponetelo sopra il secondo. Arrotolateli e tagliateli a fette alte circa 2 cm di spessore, ottenendo delle spirali bicolore. Spennellate ogni spirale con poco latte e passatele nei semi, avendo cura di usare, alternandoli, dei semi diversi per ognuna di esse.

Ponete le spirali su una placca rivestita di carta da forno leggermente oliata e fate lievitare per 30-40 minuti. Cuocete per 15 minuti a 180°C, poi per altri 15 minuti a 160°C.

### 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>2355</b>	<b>235</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	383 g	38 g
<b>proteine</b>	85 g	8 g
<b>grassi totali</b>	54 g	5 g
<b>di cui saturi</b>	7 g	1 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	22 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	15 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	1510 mg	151 mg
<b>calcio</b>	265 mg	26 mg
<b>vitamina A</b>	16 mcg	1 mcg
<b>fibre</b>	39 g	4 g
<b>colesterolo</b>	3 mg	0,3 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 presenta pochi grassi e una quantità elevata di carboidrati. Le spirali possono essere consumate a colazione, accompagnate da alimenti proteici al fine di ottenere un migliore bilanciamento, oppure come spuntin, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Queste spirali hanno un buon apporto di potassio, importante antiossidante e buoni livelli di fibra; sono adatte anche ai bambini dai 3 anni in su e possono essere adattate 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

