

RICETTE

## TARTINE CON SPINACI E ACCIUGHE



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 15 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di spinaci
- 3 filetti di acciughe sott'olio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva (20ml)
- 8 fette di pancarré
- 25 gr di burro
- 40 gr di Grana Padano DOP grattugiato

### Preparazione della ricetta

Cuocete gli spinaci in acqua salata, strizzateli, tritateli e ripassateli in una padella con l'olio, aggiungendo le acciughe a pezzetti. Fate cuocere per alcuni minuti e unite il Grana Padano DOP grattugiato, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Togliete la crosta al pancarré e, servendovi di uno stampino rotondo, ricavate delle rondelle, che tosterete nel forno a 200 gradi. Mettete sulle fette un velo di burro e distribuitevi

sopra uno strato del composto di spinaci e acciughe. Servite.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

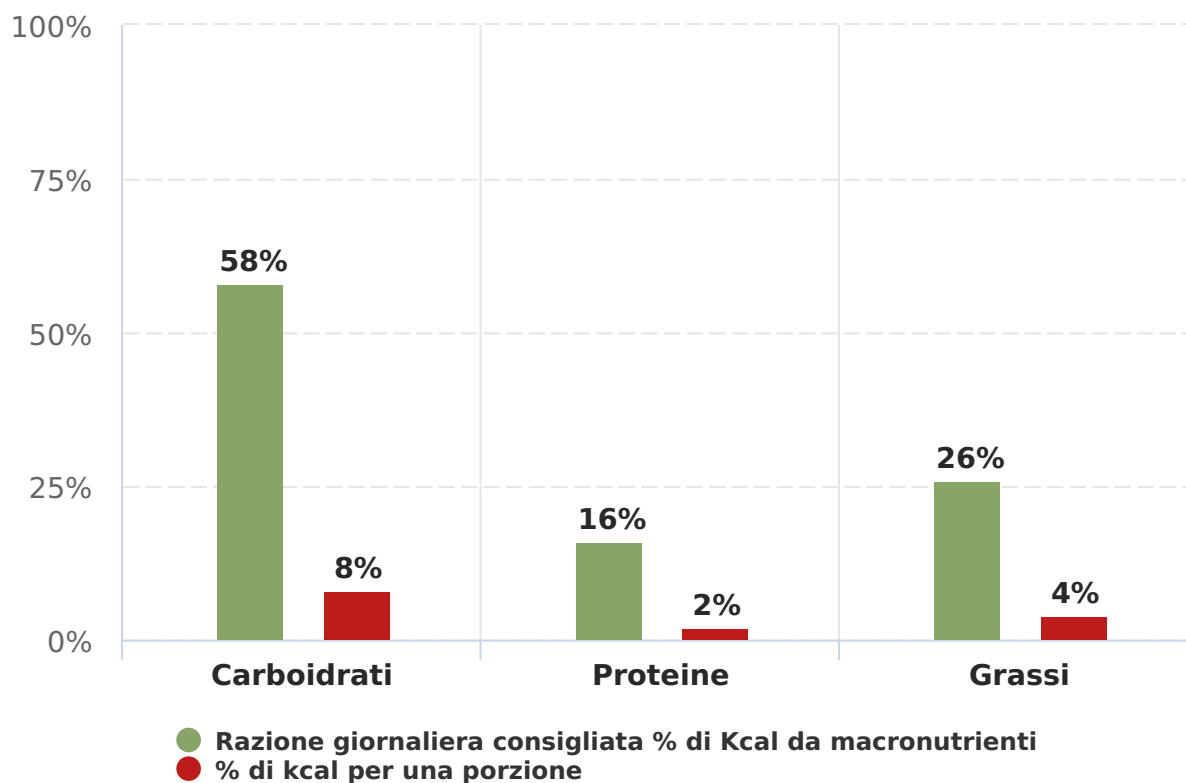
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1052</b>	<b>263</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	80 g	20 g
<b>proteine</b>	44 g	11 g
<b>grassi totali</b>	60 g	15 g
<b>di cui saturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	28 g	7 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>vitamina C</b>	260 mg	65 mg
<b>ferro</b>	16 mg	4 mg
<b>vitamina A</b>	2276 mcg	569 mcg
<b>fibre</b>	8 g	3 g
<b>colesterolo</b>	120 mg	30 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

La ricetta è nel complesso abbastanza bilanciata, anche se rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti ottimale presenta una piccola carenza di carboidrati e un lieve eccesso di grassi. Queste tartine possono essere consumate come antipasto o a merenda, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Questa ricetta presenta un ottimo apporto di vitamine A e C (rispettivamente circa l'88% e il 68% dell'assunzione giornaliera raccomandata) e un buon apporto di ferro e fibre. 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:** Piero Franchini

