

RICETTE

YOGURT CON ARANCE E MANDORLE



Tempo di preparazione: 20 minuti + 30 minuti di macerazione

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 arance
- 350 g di yogurt intero
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 1 cucchiaio di mandorle pelate

Preparazione della ricetta

Spremete due arance e raccoglietene il succo. Pelate le altre due a vivo e tagliatele a rondelle. Unite al succo delle arance lo yogurt e lo zucchero a velo, amalgamando bene il tutto. Distribuite il composto ottenuto sulle arance, decorandole con le mandorle sbriciolate. Ponete il tutto in frigorifero per 30 minuti e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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 richiede 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.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	568	142
Macronutrienti		
carboidrati	64 g	16 g
proteine	20 g	5 g
grassi totali	24 g	6 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	12 g	3 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	680 mg	170 mg
vitamina C	204 mg	51 mg
vitamina A	416 mcg	104 mcg
fibre	8 g	2 g
colesterolo	40 mg	10 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. Può essere consumata subito dopo un pasto a sufficiente contenuto di carboidrati, ma è ideale anche a colazione o a merenda, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questa preparazione presenta un ottimo apporto di vitamina C, pari a oltre il 50% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati, e buone dosi di calcio, vitamina A 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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: Arch. Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini