

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 cucchiai 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 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.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>		
	<b>Valori nutrizionali per 4 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>568</b>	<b>142</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	64 g	16 g
<b>proteine</b>	20 g	5 g
<b>grassi totali</b>	24 g	6 g
<b>di cui saturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	680 mg	170 mg
<b>vitamina C</b>	204 mg	51 mg
<b>vitamina A</b>	416 mcg	104 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	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.

<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:** Arch. Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini

