

RICETTE

CREMA DI POMODORO AL LATTE



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di pomodori pelati o polpa di pomodoro.
- 100 g di latte parzialmente scremato
- qualche foglia di basilico
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 7 dl di brodo vegetale
- 50 g di pane raffermo
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

In una casseruola fate rosolare la cipolla, mondata e tritata finemente, con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. Aggiungete la polpa di pomodoro e il brodo. Fate cuocere per 10 minuti, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per ulteriori 10 minuti; quando il pane sarà disfatto, aggiungete il latte e ultimate la cottura per altri 5 minuti fino ad ottenere una zuppa di una certa consistenza. Aggiungete il basilico, salate e pepate. Servite la zuppa tiepida con Grana Padano grattugiato e con il filo di olio rimasto. Aggiungete qualche fogliolina di basilico.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per

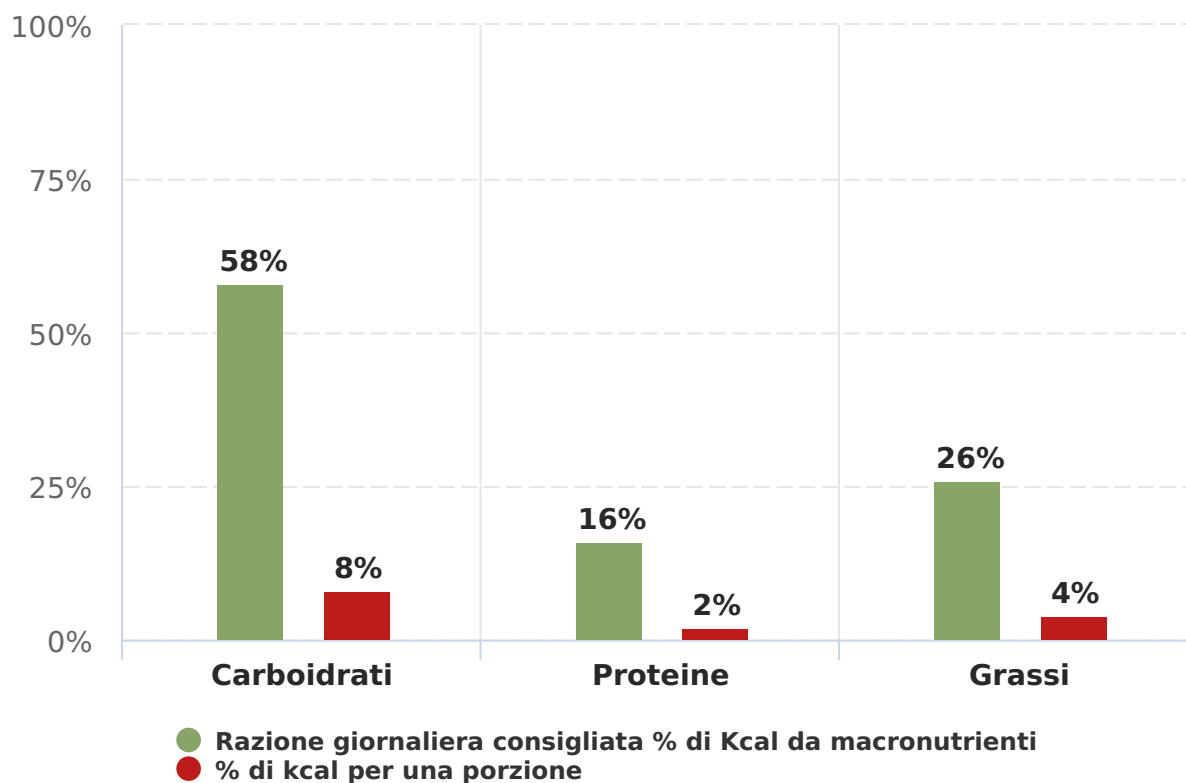
l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	671	168
Macronutrienti		
carboidrati	61 g	15 g
proteine	29 g	7 g
grassi totali	36 g	9 g
di cui saturi	11 g	3 g
di cui monoinsaturi	18 g	5 g
di cui polinsaturi	3 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	686 mg	172 mg
fosforo	590 mg	148 mg
zinco	7 mg	2 mg
vitamina A	2552 mcg	638 mcg
vitamina E	11 mg	3 mg
β-carotene	3166 mcg	792 mcg
fibre	9 g	2 g
colesterolo	51 mg	13 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

Questa ricetta è ricca di antiossidanti come il licopene e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) oltre ad un ottimo apporto di calcio. L'azione protettiva e antiossidante è data anche dal buon apporto di minerali essenziali come lo zinco oltre alla vitamina A. Dato il basso apporto proteico si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne, pesce o formaggio. Date le sole 168 Kcal, questo primo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli