

RICETTE

## CROSTATA DI PATATE E PROSCIUTTO



**Tempo di preparazione:** 60 minuti

**Tempo di cottura:** 60 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 6 persone

- 200 g di patate
- 200 g di prosciutto cotto
- 2 uova
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva (15 g)
- 100 g di Grana Padano DOP grattugiato
- qualche cucchiaio di latte
- sale q.b.

### Pasta sfoglia

- 350 g di farina
- 60 g di burro
- 1 uovo
- sale q.b.
- acqua q.b.

### Preparazione della ricetta

Preparazione della pasta sfoglia

Impastate la farina con il burro ridotto a pezzettini, l'acqua, 1 uovo e un pizzico di sale. Disponete il composto

così ottenuto su della pellicola trasparente, avvolgete bene il tutto e lasciate riposare in frigo per una mezz'ora abbondante. In alternativa è possibile utilizzare la pasta sfoglia già pronta, quella che si trova in commercio.

#### Preparazione della crostata

Lavate le patate e fatele lessare in abbondante acqua bollente salata per 20 minuti. Sgocciolatele, pelatele e tagliatele a cubetti. Mescolate le patate con il prosciutto cotto tagliato a dadini, il Grana Padano DOP grattugiato e le uova. Aggiungete al composto qualche cucchiaino di latte e insaporite con un pizzico di sale.

Stendete la pasta, ottenendo un disco di sfoglia. Imburrate una teglia rotonda, foderatela con la sfoglia e versate il composto preparato. Cuocete la crostata nel forno già caldo a 180 °C per circa 40 minuti. Lasciatela riposare per 10 minuti prima di servire.

### 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.

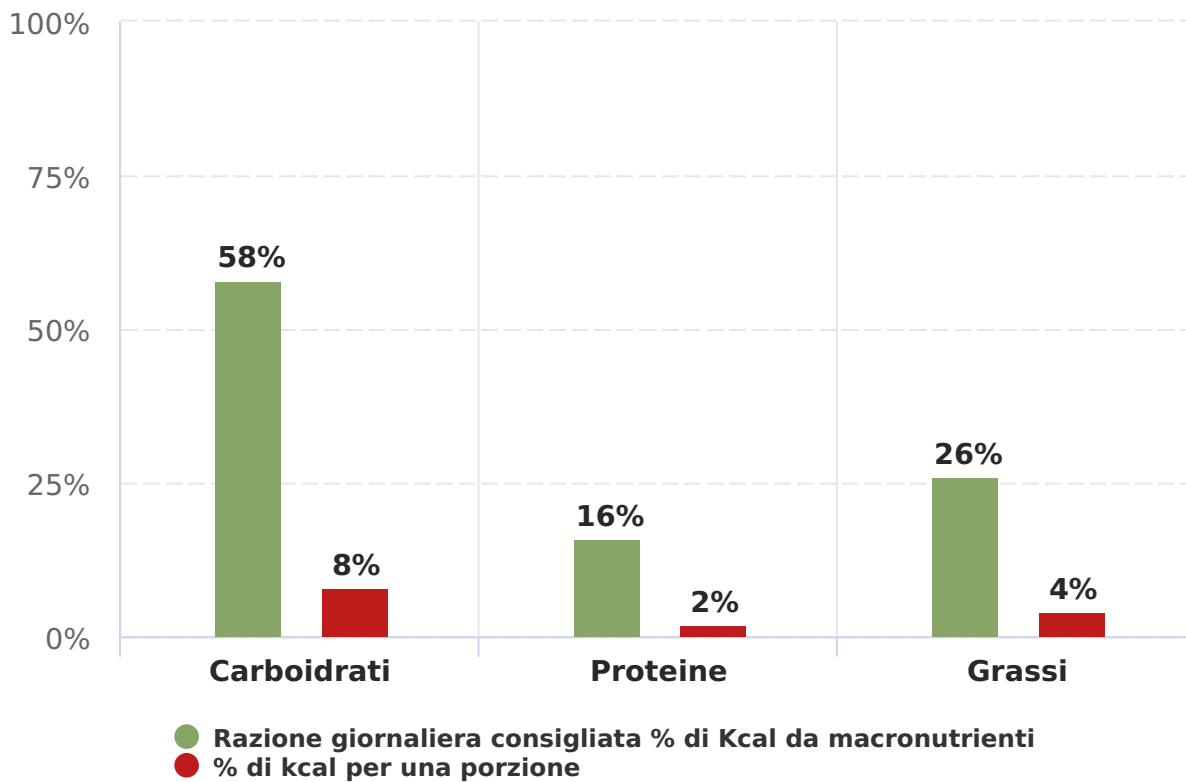
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2934</b>	<b>489</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	246 g	41 g
<b>proteine</b>	144 g	24 g
<b>grassi totali</b>	150 g	25 g
<b>di cui saturi</b>	66 g	11 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	54 g	9 g
<b>di cui polinsaturi</b>	18 g	3 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1458 mg	243 mg
<b>vitamina C</b>	30 mg	5 mg
<b>zinco</b>	24 mg	4 mg
<b>vitamina E</b>	12 mg	2 mg
<b>vitamina A</b>	1224 mcg	204 mcg
<b>fibre</b>	18 g	3 g
<b>colesterolo</b>	1056 mg	176 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, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che, per un migliore bilanciamento del pasto, può essere seguito da un frutto di stagione o da una macedonia, oltre che essere accompagnato da della verdura. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto offre buone dosi di antiossidanti, come zinco e vitamina A, di calcio, contenuto soprattutto nel Grana Padano, e di fibra. 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.

<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

***Chef:*** Lucio Mele