

RICETTE

CROSTATA DI SPINACI E UVA SULTANINA



Tempo di preparazione: 20 minuti + 30 minuti di riposo

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 8 persone

- 150 g di farina 00
- 40 g di burro
- 500 g di spinaci
- 40 g di uva sultanina
- 2 uova e 1 tuorlo
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Impastate 120 grammi di farina con 40 grammi di burro, il tuorlo d'uovo, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di acqua fredda. Prendete l'impasto e, dopo averlo avvolto nella pellicola trasparente, fatelo riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Prendete l'uva sultanina e mettetela in ammollo in acqua per circa 20 minuti. Lavate e mondate gli spinaci, sgocciolateli, metteteli in una padella e rosolateli con 10 grammi di burro, sale e pepe. In una terrina sbattete le uova con il latte e un pizzico di sale e pepe. Stendete l'impasto preparato in una teglia imburrata e bucherellate con una forchetta. Disponete gli spinaci nella teglia e cospargeteli con l'uva sultanina strizzata, versandovi sopra il composto di uova e latte. Mettete la crostata nel forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 45 minuti. Servite in tavola la torta tiepida.

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 8 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1352	169
Macronutrienti		
carboidrati	139 g	17 g
proteine	64 g	8 g
grassi totali	64 g	8 g
di cui saturi	32 g	4 g
di cui monoinsaturi	16 g	2 g
di cui polinsaturi	8 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	792 mg	99 mg
vitamina A	3232 mcg	404 mcg
fibre	16 g	2 g
colesterolo	824 mg	103 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. Pertanto può essere indicata come secondo piatto, dopo un primo di pasta o riso conditi con verdure, o come piatto unico, accompagnato da qualche fetta di pane e verdura (che non apporta calorie). Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamine A, importanti antiossidanti, nonché buone dosi di calcio e 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>		
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

