

RICETTE

FOCACCIA DI RICOTTA FARCITA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone

- 240 g di farina 00
- 250 g di ricotta
- 100 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 150 g di prosciutto cotto a fettine
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 60 g di burro
- Sale

Preparazione della ricetta

Spezzettate il burro, impastate rapidamente la farina con il burro, la ricotta e un pizzico di sale, fino ad amalgamare il tutto. Fate una sfoglia sottile con i 3/4 dell'impasto preparato. Stendete la sfoglia in una teglia spennellata d'olio fino a foderarla, poi bucherellatela con una forchetta. Distribuite sulla sfoglia il Grana Padano

DOP a scaglie e le fettine di prosciutto. Coprite il tutto con la sfoglia rimasta, sigillate i bordi e bucherellate anche la parte superiore con la forchetta. Mettete la teglia nel forno già caldo a 180 gradi e cuocete per 35 minuti. Servite in tavola la torta tiepida, ricordandovi che una porzione corrisponde a un sesto della focaccia intera.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

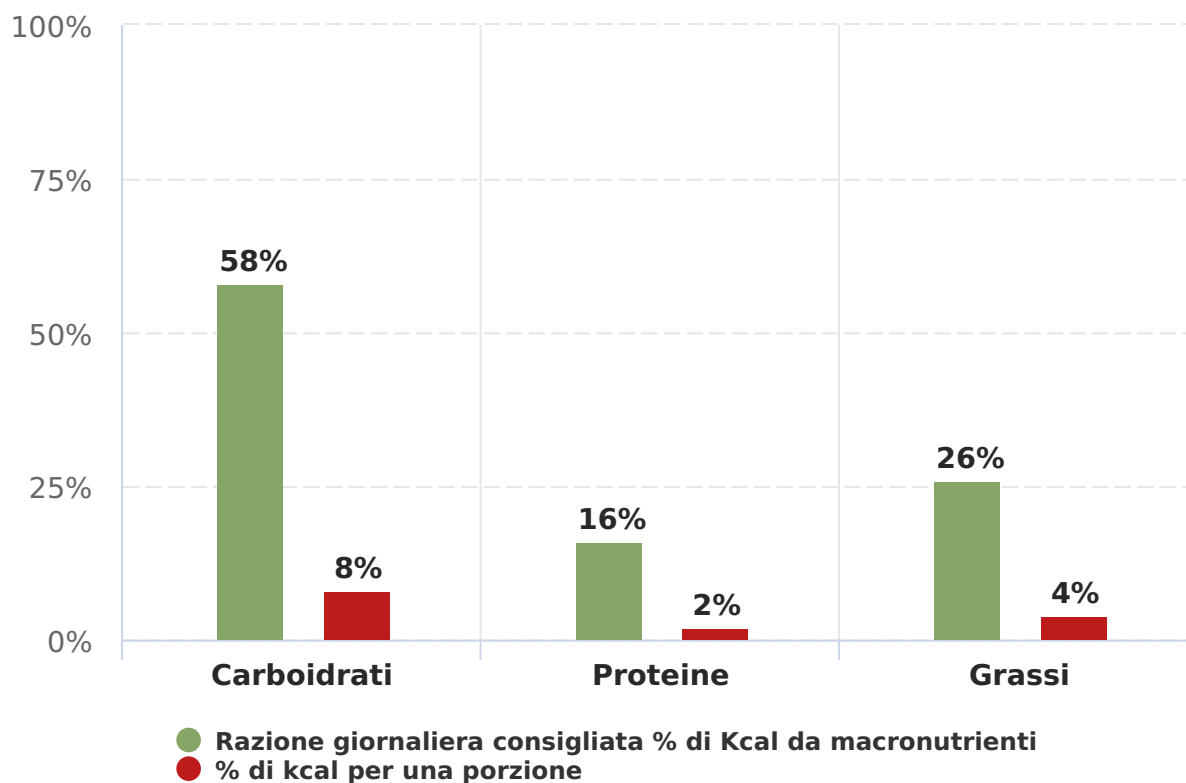
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2370	395
Macronutrienti		
carboidrati	150 g	25 g
proteine	114 g	19 g
grassi totali	144 g	24 g
di cui saturi	72 g	12 g
di cui monoinsaturi	48 g	8 g
di cui polinsaturi	12 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1998 mg	333 mg
vitamina A	1104 mcg	184 mcg
fibre	6 g	1 g
colesterolo	492 mg	82 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 ragione 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 presenta un eccesso di grassi rispetto ai carboidrati e alle proteine. Questa focaccia può essere preparata in anticipo e consumata a pranzo, insieme a un contorno di verdura, poco pane e un frutto, il cui apporto di carboidrati permette di ottenere un migliore bilanciamento del pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Questa focaccia è ricca di calcio, importante per la salute di ossa e denti, e vitamina A, importante antiossidante. 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: Arch. Margherita Fiorentino

