

RICETTE

## PANCAKES AGLI ASPARAGI



**Tempo di preparazione:** 15minuti

**Tempo di cottura:** 5 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di asparagi
- 150 g di farina
- 1 scalogno
- 2 uova
- 40 g di Grana Padano DOP
- 1 dl di latte scremato
- sale e pepe
- 1 limone

*Per la salsa:*

- 200 ml di latte scremato
- 60 g di Grana Padano DOP
- 40 g di amido di mais

### Preparazione della ricetta

*Per i pancakes:*

Lavate gli asparagi ed eliminate la parte bianca del gambo. Spellate leggermente i gambi degli asparagi con un pelapatate e grattugiateli con una grattugia a fori grossi. Nella stessa ciotola dove avete raccolto gli asparagi, grattugiate anche 60 g di Grana Padano e poi mescolate tutto. Unite al composto la farina setacciata, lo scalogno tritato, il latte, le uova sbattute e la scorza di limone anch'essa grattugiata. Aggiungete un pizzico di sale e una manciata di pepe. In un pentolino antiaderente versate delle piccole quantità di composto, una alla volta, formando dei pancakes che cuocerete da entrambi i lati per pochi minuti. Servite i pancakes di asparagi irrorati con una salsina al Grana Padano.

*Per la salsa:*

In una ciotola grattugiate 60 g di Grana Padano. Prendete un pentolino ed unite il latte all'amido di mais, scaldate fino a farlo addensare. Spegnete il fuoco e aggiungete poco alla volta il Grana Padano, frullate il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa omogenea.

### **Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti**

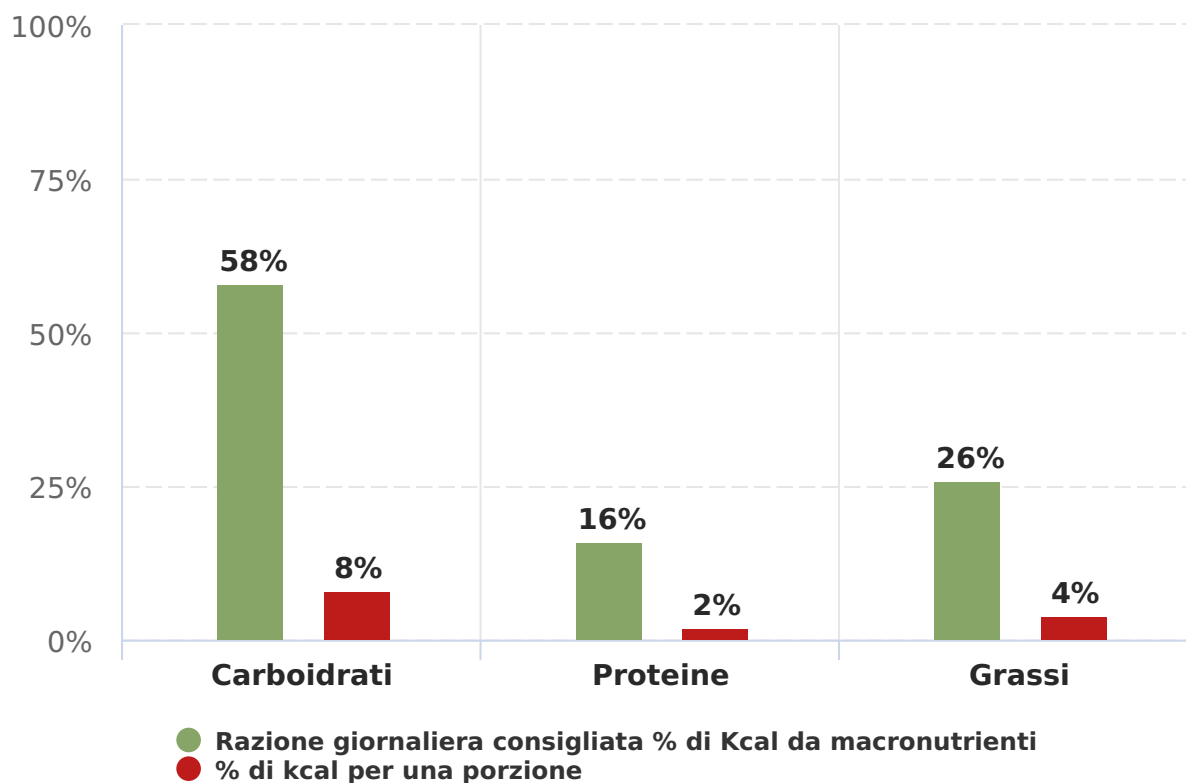
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1019</b>	<b>255</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	117 g	29 g
<b>proteine</b>	73 g	18 g
<b>grassi totali</b>	32 g	8 g
<b>di cui saturi</b>	15 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1053 mg	263 mg
<b>potassio</b>	2441 mg	610 mg
<b>zinco</b>	13 mg	3 mg
<b>vitamina A</b>	470 mcg	118 mcg
<b>vitamina E</b>	8 g	2 g
<b>acido folico</b>	1010 mcg	252 mcg
<b>vitamina B12</b>	5 mcg	1 mcg
<b>fibra</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	513 mg	128 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 carboidrati e proteine ma eccede in grassi, pur apportando solo 255 calorie. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A ed E, oltre alla B12 e all'acido folico, contiene anche un'ottima quantità di calcio. Come per la maggioranza dei primi a base di cereali si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne o pesce. Negli altri pasti della giornata è bene limitare il consumo di grassi. 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>		
<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**

**Ricetta di:** Margherita Fiorentino

**Valori nutrizionali:** Dott.ssa Carolina Poli