

RICETTE

## SFORMATO DI PANE ALLE VERDURE



**Tempo di preparazione:** 15 minuti + 1 ora per ammollo del pane

**Tempo di cottura:** 40 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 10 rosette rafferme (e/o pane comune rafferma circa 400 gr)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2-3 ciuffi di basilico
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 30 gr di burro
- 300 ml brodo vegetale
- 50 gr di Grana Padano DOP grattugiato
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Immergete in acqua molto calda il pane rafferma e passatelo con il passaverdure. Mondate, lavate e tritate le erbe aromatiche con le verdure e mettetele in un tegame rosolare con l'olio. Non appena saranno appassite,

unite la salsa di pomodoro e il brodo, lasciate bollire a fuoco moderato coperta per 20 minuti. Unite il pane, salate, pepate e mescolate bene il tutto, aggiungete poi, amalgamandolo, il Grana Padano DOP grattugiato. Preparate una pirofila imburrata, trasferite tutto il contenuto del tegame all'interno della pirofila e inserite nel forno caldo a 180°C a gratinare per 10 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite in tavola.

## 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 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| <b>calorie Kcal</b>               | <b>2000</b>                       | <b>500</b>                        |
| <b>Macronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>carboidrati</b>                | 256 g                             | 64 g                              |
| <b>proteine</b>                   | 56 g                              | 14 g                              |
| <b>grassi totali</b>              | 84 g                              | 21 g                              |
| <b>di cui saturi</b>              | 28 g                              | 7 g                               |
| <b>di cui monoinsaturi</b>        | 40 g                              | 10 g                              |
| <b>di cui polinsaturi</b>         | 4 g                               | 1 g                               |
| <b>Micronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>calcio</b>                     | 686 mg                            | 217 mg                            |
| <b>Vitamina C</b>                 | 64 mg                             | 16 mg                             |
| <b>Vitamina A</b>                 | 2000 mcg                          | 500 mcg                           |
| <b>fibre</b>                      | 24 g                              | 6 g                               |
| <b>colesterolo</b>                | 128 mg                            | 32 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 inferiore di carboidrati e proteine e un'elevata quantità di lipidi. Questo sformato di pane può essere comunque considerato un ottimo piatto unico, accompagnato da un contorno di verdura e un frutto, il cui apporto di carboidrati permette di bilanciare meglio il pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Questo piatto è ricco di importanti nutrienti come vitamina A, fibra, calcio e vitamina C, utili al benessere dell'organismo. 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

