

RICETTE

TORTA SALATA ALLE BIETOLE



Tempo di preparazione: 20 mi. + 30 min. di riposo per la pasta

Tempo di cottura: 60 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

Per realizzazione della pasta:

- 250 g di farina bianca "0"
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (10 g)
- sale q.b.

Per la realizzazione del ripieno:

- 600 g di bietole
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- 80 g stracchino
- 150 g Grana Padano DOP grattugiato
- 2 uova
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Preparate la sfoglia, impastando la farina con un pizzico di sale, l'olio e po' di acqua fredda fino a formare un impasto liscio ed elastico, fate riposare la pasta per circa 30 minuti. Nel frattempo preparate il ripieno: mondate le bietole, lavatele, lessatele in acqua salata per 20 minuti, quindi strizzatele accuratamente e tritatele. In una terrina sbattete le uova e unitele alle bietole, al Grana Padano DOP grattugiato e allo stracchino, salate e amalgamate il tutto. Stendete la sfoglia. Ungete una teglia, disponete la pasta bucherellandola alla base e distribuite il ripieno, ripiegate i bordi e spennellate leggermente di olio. Infornate a 180°C per 40 minuti.

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	2484	414
Macronutrienti		
carboidrati	162 g	27 g
proteine	120 g	20 g
grassi totali	150 g	25 g
di cui saturi	54 g	9 g
di cui monoinsaturi	72 g	12 g
di cui polinsaturi	12 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	2676 mg	446 mg
vitamina C	144 mg	24 mg
vitamina A	2406 mcg	401 mcg
fibra	18 g	3 g
colesterolo	678 mg	113 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, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere meglio bilanciato se integrato ad esempio con 30 g di pane. Completano il pasto un piatto di verdura condita con del limone e un frutto di stagione. Ricordiamo in ogni caso che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi, per cui si consiglia di limitare, nei restanti pasti, alimenti come carni o pesci grassi, oltre che non eccedere con condimenti come burro e olio d'oliva.

La ricetta è una ottima fonte di calcio (quasi il 50% del fabbisogno giornaliero di un individuo adulto), zinco e vitamina A contenuti principalmente nel Grana Padano, di acido folico e carotenoidi contenuti nelle bietole. 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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

Chef: Lucio Mele