

RICETTE

## TORTA SALATA DI FARRO CON GRANA PADANO DOP E RICOTTA



**Tempo di preparazione:** 1 ora e 30 minuti

**Tempo di cottura:** 1 ora e 10 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- farro 200 g (peso prodotto acquistato precotto)
- ricotta vaccina g 100
- Grana Padano g 80
- uovo di gallina intero 1
- uovo di gallina albume 1
- maggiorana q.b.

- noce moscata q.b.
- sale e pepe q.b

## Preparazione della ricetta

Cuocere il farro in acqua bollente salata (circa 40 minuti), scolare, lasciare raffreddare. Mettere il farro nel mixer aggiungendo ricotta, Grana Padano, uovo intero, albume, gli aromi, sale e pepe, mixare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare il composto in una tortiera e cuocere per circa 40-45 minuti a 180°C. Servire a temperatura ambiente.

## 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>1232</b>	<b>308</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	138 g	34 g
<b>proteine</b>	72 g	18 g
<b>grassi totali</b>	43 g	11 g
<b>di cui saturi</b>	16 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	7 g	2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	2 g	0,5 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1088 mg	272 mg
<b>vitamina B12</b>	5 mcg	1 mcg
<b>fibre</b>	14 g	3 g
<b>colesterolo</b>	310 mg	77 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

La ricetta è da considerarsi un piatto unico perché unisce i carboidrati del farro alle proteine ad alto valore biologico del Grana Padano, della ricotta e delle uova. Il piatto, oltre che colorato, bello e saporito, offre quantità di nutrienti considerevoli come il calcio e la vitamina B12, oltre alle fibre. La ricetta è ben equilibrata in macronutrienti, oltre ad essere appropriata nella dieta latte-ovo-vegetariana, pertanto negli altri pasti della giornata proteine, grassi e carboidrati possono essere mangiati nelle giuste proporzioni. Considerato il piatto unico e le sole 308 kcal può essere inserito nelle diete ipocaloriche a pranzo o cena ed essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, 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**

***Dietetica e nutrizione:*** Dott.ssa Marzia FORMIGATTI