

# Spirali di pane ai sapori

 **Tempo di preparazione:** 10 minuti + 35 minuti per la lievitazione della pasta

 **Tempo di cottura:** 30 minuti

 **Difficoltà:** Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Ingredienti per 10 persone

- 300 g di pasta di pane bianca lievitata
- 300 g di pasta di pane integrale lievitata
- 4 cucchiaini di latte parzialmente scremato (40 g)
- semi misti a scelta (sesamo, papavero, cumini, lino)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)

## Preparazione della ricetta

Con la pasta di pane bianca e la pasta di pane integrale, ricavate 2 rettangoli di uguali dimensioni, dallo spessore di circa mezzo cm ciascuno. Spennellate il primo con l'olio di oliva e sovrapponetelo sopra il secondo. Arrotolateli e tagliateli a fette alte circa 2 cm di spessore, ottenendo delle spirali bicolore. Spennellate ogni spirale con poco latte e passatele nei semi, avendo cura di usare, alternandoli, dei semi diversi per ognuna di esse.

Ponete le spirali su una placca rivestita di carta da forno leggermente oliata e fate lievitare per 30-40 minuti. Cuocete per 15 minuti a 180°C, poi per altri 15 minuti a 160°C.

## 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.

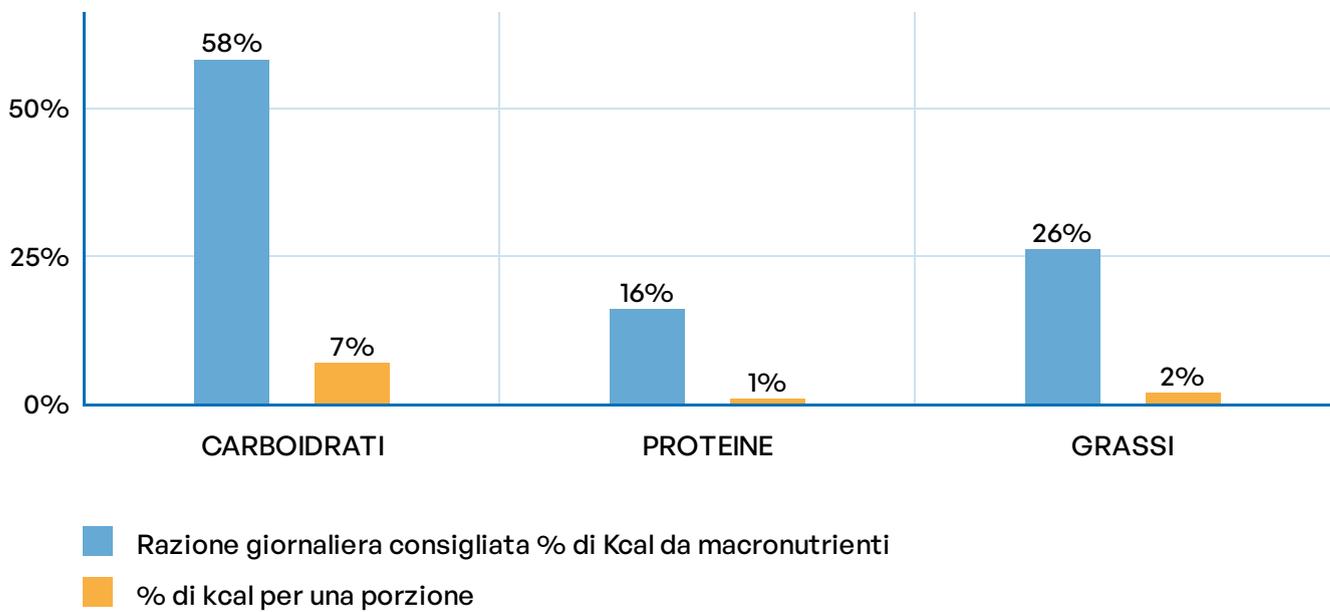
	VALORI NUTRIZIONALI PER 10 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2355		235	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	383	G	38	G
PROTEINE	85	G	8	G
GRASSI TOTALI	54	G	5	G
DI CUI SATURI	7	G	1	G
DI CUI MONOINSATURI	22	G	2	G
DI CUI POLINSATURI	15	G	1	G
POTASSIO	1510		151	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	265	MG	26	MG
VITAMINA A	16	MCG	1	MCG
FIBRE	39	G	4	G
COLESTEROLO	3	MG	0,3	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 presenta pochi grassi e una quantità elevata di carboidrati. Le spirali possono essere consumate a colazione, accompagnate da alimenti proteici al fine di ottenere un migliore bilanciamento, oppure come spuntin, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Queste spirali hanno un buon apporto di potassio, importante antiossidante e buoni livelli di fibra; sono adatte anche ai bambini dai 3 anni in su e possono essere adattate al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

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

## Leggi anche

{article-slider}