


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

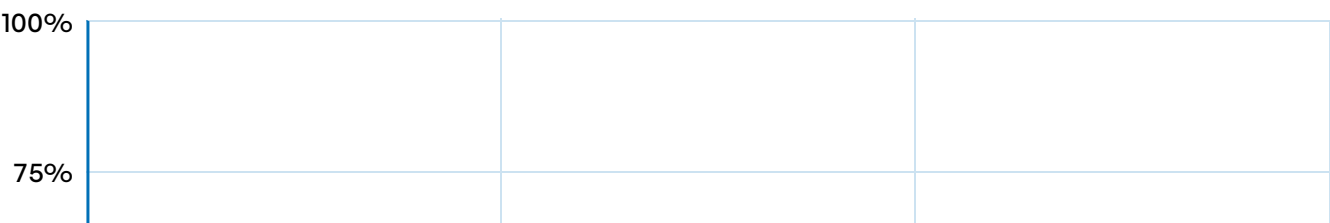
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

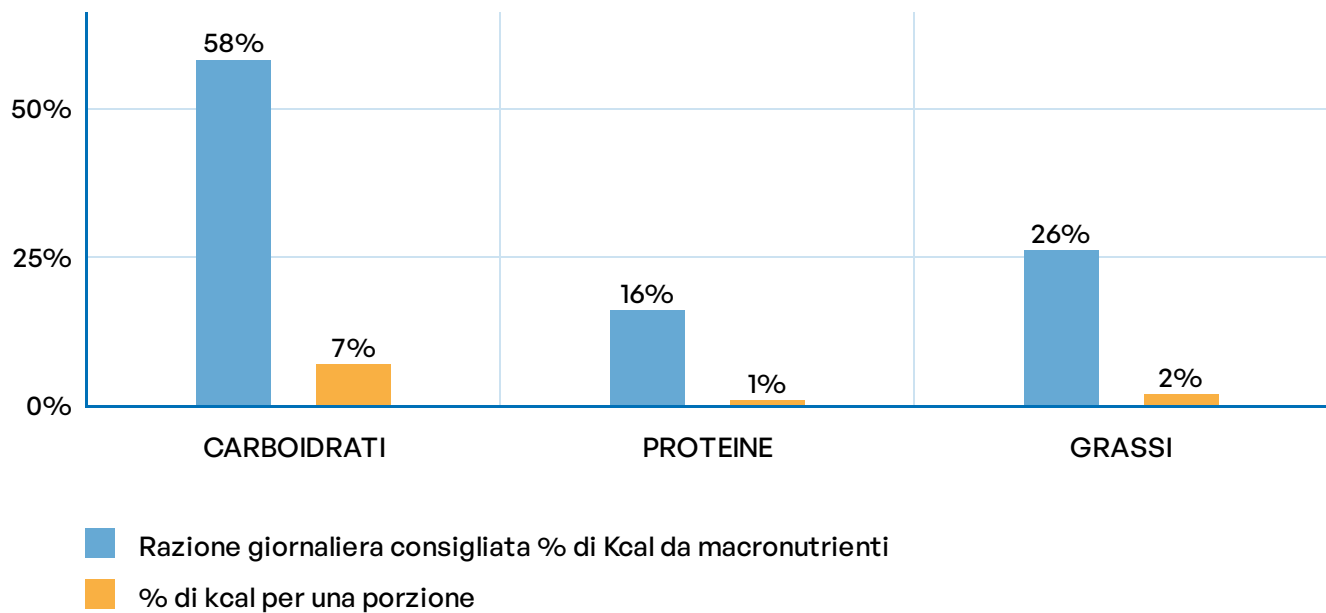
	VALORI NUTRIZIONALI PER 10 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2355		235	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	383	G	38	G
PROTEINE	85	G	8	G
GRASSI TOTALI	54	G	5	G
DI CUI SATURI	7	G	1	G
DI CUI MONOINSATURI	22	G	2	G
DI CUI POLINSATURI	15	G	1	G
POTASSIO	1510		151	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	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.

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

Leggi anche

{article-slider}