

Crema con cestino alla frutta

 **Tempo di preparazione:** 20 min. + 20 min. per il raffreddamento

 **Tempo di cottura:** 10 minuti

 **Difficoltà:** Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 **[Ingredienti per 6 persone](#)**

 **[Preparazione della ricetta](#)**

 **[Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti](#)**

 **[Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta](#)**

 **[Consigli nutrizionali](#)**

 **[Autori](#)**

 **[Leggi anche](#)**

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di pesche gialle a pezzetti
- 200 g di kiwi a pezzetti
- 150 g di fragole a pezzetti
- 150 g mirtilli
- 150 g di pere a pezzetti
- 100 g di acini d'uva tagliati a metà
- 200 g di ananas a pezzetti

Per la preparazione della crema

- 3 tuorli
- 100 g di zucchero
- 4 g di amido di mais
- 2 bustine di zucchero vanigliato
- 5 dl di latte parzialmente scremato

Per la preparazione della cialda

- 50 g di farina "00"

- 1 albume
- 50 g di zucchero
- 30 g di burro

Preparazione della ricetta

Lavate la frutta e tagliatela a pezzettini.

Per la preparazione della crema:

In una ciotola montate i tuorli d'uovo con lo zucchero servendovi di una frusta o di uno sbattitore elettrico. Incorporate, sempre sbattendo, l'amido e lo zucchero vanigliato. Travasate il tutto in un pentolino, aggiungete il latte a filo e fate cuocere a fuoco basso, mescolando in continuazione. Quando la crema si sarà addensata, toglitela dal fuoco e lasciate raffreddare per una ventina di minuti, magari immergendo il pentolino in acqua e ghiaccio, e senza dimenticarvi di mescolare frequentemente.

Per la preparazione della cialda:

Sciogliete il burro in una terrina, aggiungete poi la farina, l'albume e lo zucchero e mescolate fino ad ottenere un impasto morbido. Stendete l'impasto su una carta da forno e dividetelo in quadrati sottili, che disporrete su una teglia. Informate a 160 gradi per 7 minuti. Sfornate, sagomate la sfoglia a forma di cestino.

Prendete poi quattro coppette, disponetevi la crema, prendete le cialde, inseritevi la frutta e ponetele sopra la crema. Servite fredde.

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.

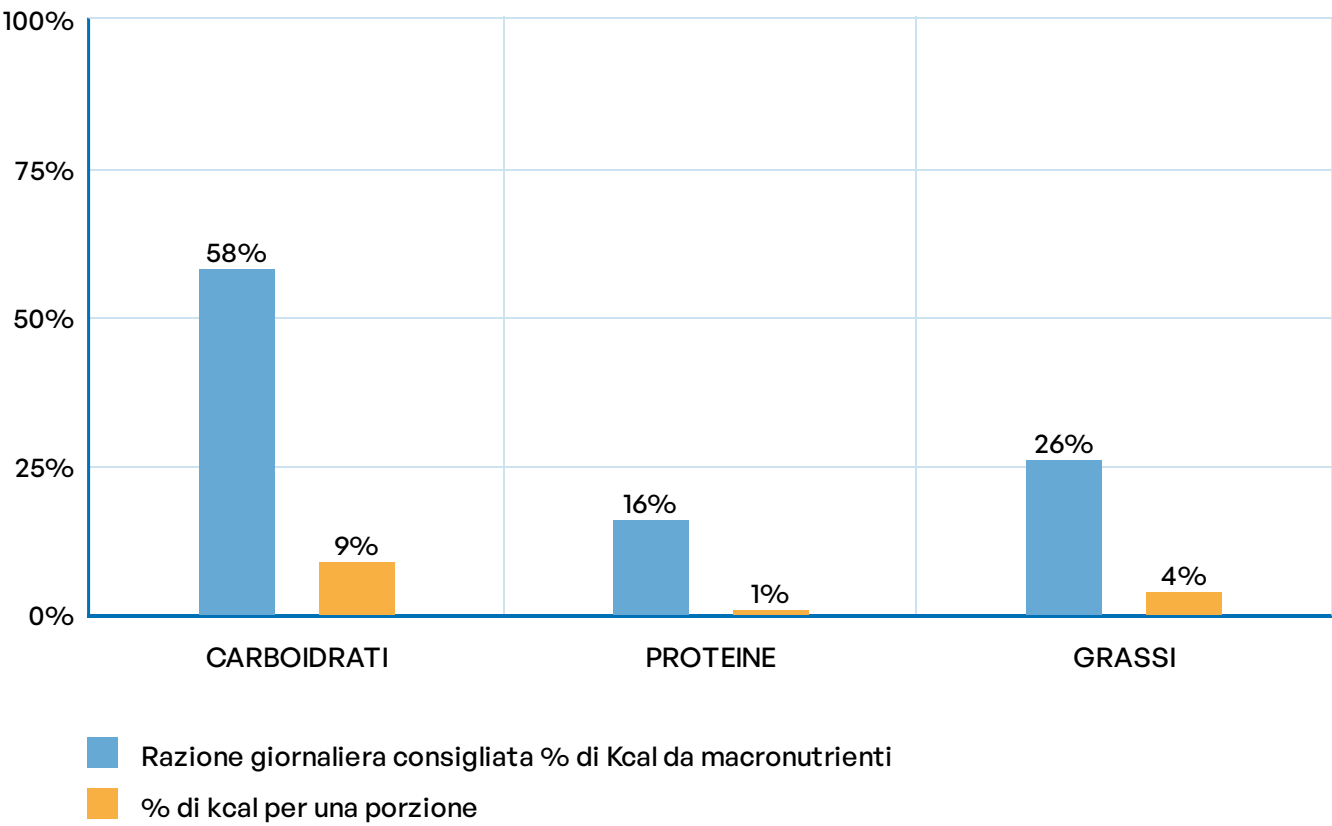
| | VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE | | VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA | |
|------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| CALORIE KCAL | 1890 | | 315 | |
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| CARBOIDRATI | 294 | G | 49 | G |
| PROTEINE | 48 | G | 8 | G |
| GRASSI TOTALI | 60 | G | 10 | G |
| DI CUI SATURI | 30 | G | 5 | G |
| DI CUI MONOINSATURI | 18 | G | 3 | G |
| DI CUI POLINSATURI | 6 | G | 1 | G |
| POTASSIO | 3738 | | 623 | |

| | VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE | | VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA | |
|----------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| CALCIO | 930 | MG | 155 | MG |
| VITAMINA C | 252 | MG | 42 | MG |
| VITAMINA A | 1002 | MCG | 167 | MCG |
| | | | | |
| FIBRE | 24 | G | 4 | G |
| COLESTEROLO | 1182 | MG | 192 | 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 è abbastanza equilibrata. Può essere consumata a seguito di un pasto leggero, oppure a colazione insieme ad altri alimenti, oppure ancora a merenda, riducendo in quest'ultimo caso le quantità. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questa ricetta è un'ottima fonte di potassio, presenta buoni quantitativi di vitamina C, vitamina A, fibra e calcio. E' 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: Piero Franchini

Leggi anche

{article-slider}