


Crema con banana

 **Tempo di preparazione:** 20 minuti + 1 ora di raffreddamento

 **Tempo di cottura:** 20 minuti





 **Difficoltà:** Facile




{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

-  **[Ingredienti per 4 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 4 persone

- 200 g di banane
- 25 g di zucchero di canna
- 250 ml di latte scremato
- 20 g di farina
- 1 tuorlo
- 1 bacca di vaniglia
- 10 g di cioccolato fondente

Preparazione della ricetta

Sbattete il tuorlo d'uovo in una terrina, aggiungete lo zucchero e gradualmente incorporate la farina mescolando per evitare la formazione di grumi. Mettete in un pentolino il latte, aggiungete la bacca di vaniglia per profumarlo e fatelo bollire per qualche minuto. Togliete la bacca di vaniglia e versatelo a filo nella terrina mescolando continuamente. Versate il composto in una casseruola e cuocete per 15 minuti mescolando continuamente. Appena bolle togliete dal fuoco e versate la crema in 4 coppette che lascerete raffreddare a temperatura ambiente prima di metterle in frigo per 1 ora.

Guarnite le coppette di crema con qualche rondella di banana e 10 g di cioccolato fondente a scaglie.

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.

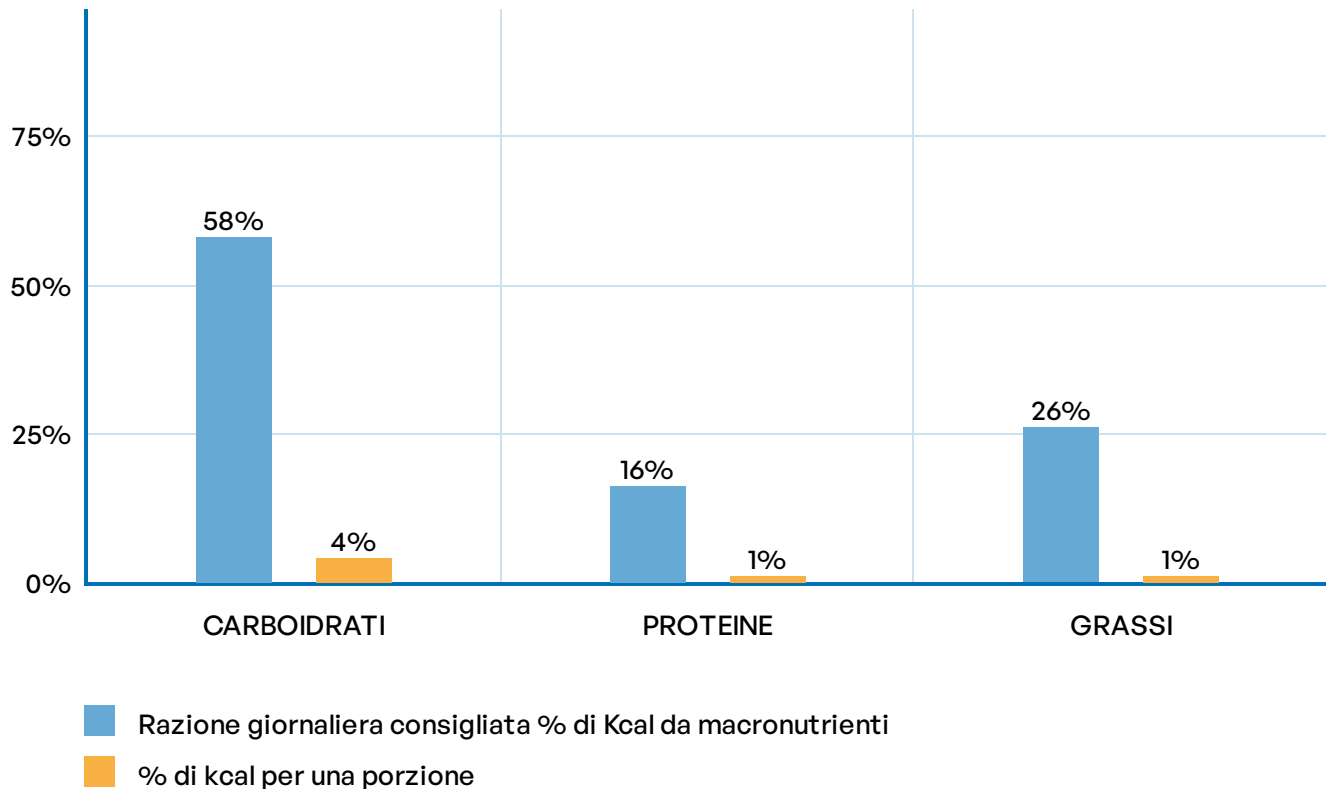
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	484		121	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	84	G	21	G
PROTEINE	16	G	4	G
GRASSI TOTALI	8	G	2	G
DI CUI SATURI	4	G	1	G
DI CUI MONOINSATURI	4	G	1	G
DI CUI POLINSATURI	0	G	0	G
CALCIO	356		89	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA A	192	MCG	48	MCG
FIBRE	4	G	1	G
COLESTEROLO	220	MG	55	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 alle calorie apportate dai macronutrienti, questa ricetta è ben equilibrata. Considerando che si tratta di un dessert che apporta poche calorie rispetto ad altri, per ottenere un buon bilanciamento di macronutrienti del pasto è sufficiente assumere alimenti in equilibrio tra loro. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno. Dato il discreto contenuto di colesterolo, si raccomanda di assumere con moderazione alimenti che ne contengono grandi quantità, come le uova e i salumi, nel resto della giornata. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto 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 Carolina Poli
- Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino
- Chef:** Paola D'Ambrosio

Leggi anche

{article-slider}