

# Zuccotto di cocco



Tempo di preparazione: 20 minuti



Tempo di cottura: 45 minuti



Difficoltà: Facile

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

**Ingredienti per 8 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 8 persone

- 200 g di farina 00
- 80 g di farina di cocco
- 1 uovo
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di zucchero
- 10 g di zucchero a velo
- 125 ml di latte parzialmente scremato
- scorza grattugiata di un limone
- 80 g di burro

## Preparazione della ricetta

Prendete 180 grammi di farina, setacciatela a fontana, aggiungete al centro lo zucchero e il lievito. Lavorate le uova intere sbattute con il latte e 60 grammi di burro, fuso a parte, versate poi il tutto al centro della farina. Unite anche la scorza del limone e la farina di cocco, amalgamate e lavorate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto elastico. Prendete una tortiera, imburratela e infarinatela,

versate il tutto, mettetelo nel forno già caldo a 180°C e cuocete per 45 minuti. Togliete dal forno e dopo qualche minuto sformatelo sul piatto da portata, cospargendolo di zucchero a velo. Servite in tavola lo zuccotto.

## 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.

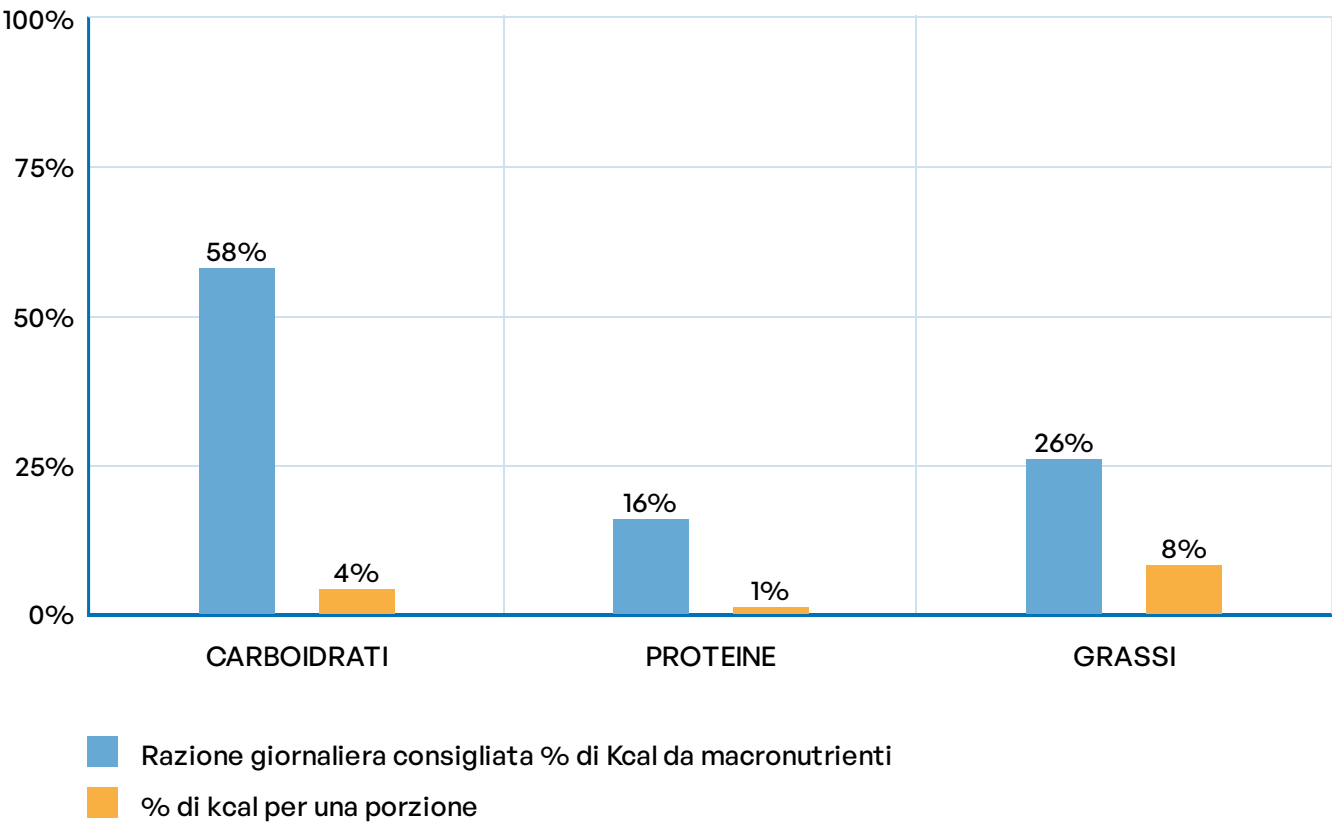
	VALORI NUTRIZIONALI PER 8 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2064		258	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	168	G	21	G
PROTEINE	48	G	6	G
GRASSI TOTALI	136	G	17	G
DI CUI STURI	88	G	11	G
DI CUI MONOINSATURI	24	G	3	G
DI CUI POLINSATURI	8	G	1	G
CALCIO	440		55	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	1,28	MG	0,16	MG
VITAMINA A	904	MCG	113	MCG
FIBRE	104	G	13	G
COLESTEROLO	432	MG	54	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 torta presenta una quantità leggermente superiore di grassi e una inferiore di carboidrati. Al fine di ottenere un migliore bilanciamento nutrizionale, può essere consumata a completamento di un pasto leggero e sufficientemente ricco di carboidrati e proteine, ma anche a colazione insieme ad alimenti proteici e a merenda (insieme a un frutto) riducendo 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 torta presenta un ottimo apporto di fibra, che regala sazietà e non apporta calorie, bassi livelli di colesterolo e buone dosi di vitamina A. Questa ricetta è 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}