

Schiacciata con l'uva

 **Tempo di preparazione: 30 minuti**

 **Tempo di cottura: 60 minuti**

 **Difficoltà: Media**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 **Ingredienti per 10 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 10 persone

- 300 g di farina tipo "00"
- 1 uovo
- 900 g di chicchi di uva nera
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- 100 g di zucchero semolato
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 1 bustina di lievito in polvere
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Lavate gli acini d'uva, la metà li schiacciate con le mani togliendo i semi, il resto li tagliate a metà e li private dei semi. Mettete l'uovo in una terrina e sbattetelo con 80 g di zucchero, aggiungete 6 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, la farina e il lievito sciolto nel latte tiepido. Mescolate bene gli ingredienti e unite all'impasto l'uva schiacciata. Versate l'impasto una teglia antiaderente, quindi incorporate gli acini non schiacciati. Fate cuocere nel forno già caldo a 180°C per 1 ora, sfornate, spolverizzate con lo zucchero rimasto e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

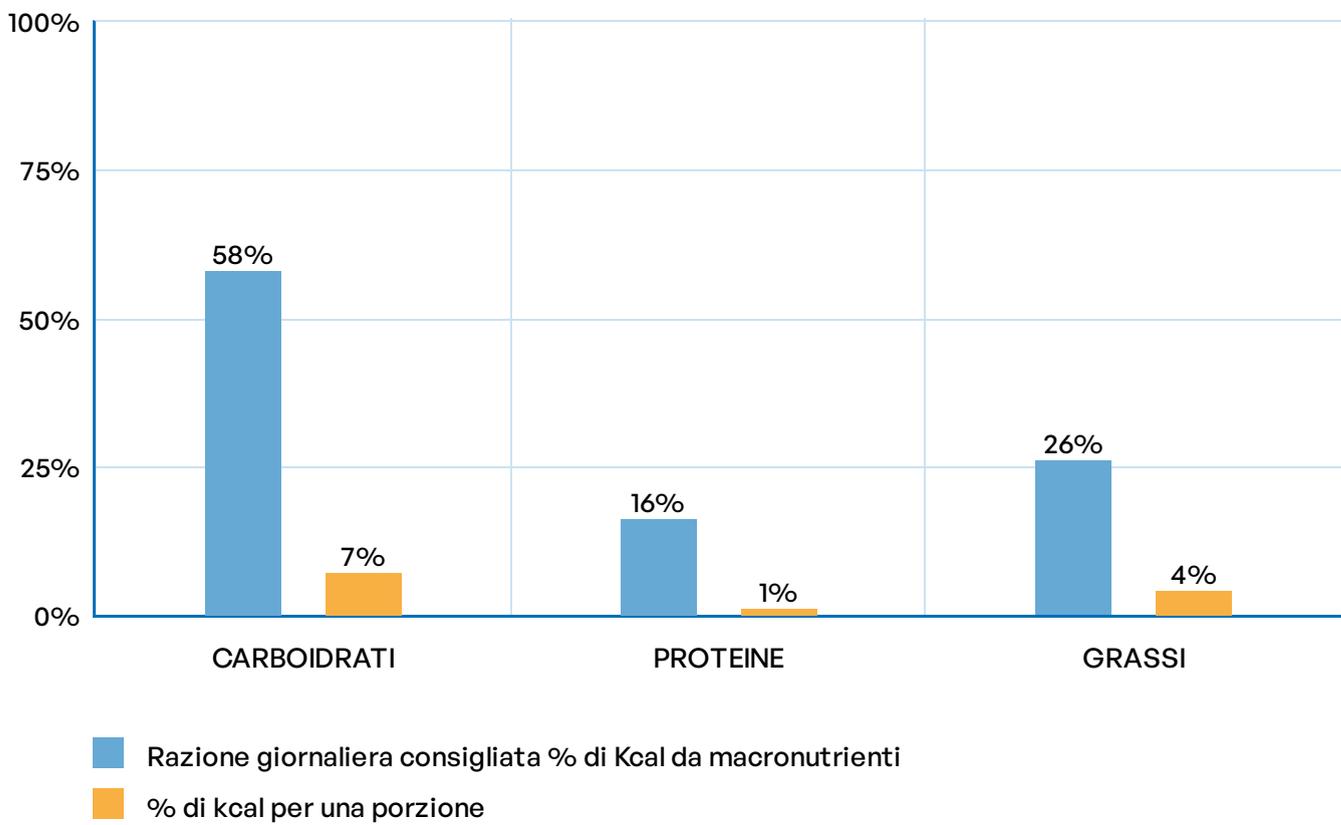
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	Valori nutrizionali per 10 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	2591		259	
Macronutrienti				
carboidrati	417	g	42	g
proteine	58	g	6	g
grassi totali	77	g	8	g
di cui saturi	40	g	4	g
di cui monoinsaturi	47	g	5	g
di cui polinsaturi	9	g	1	g
potassio	3404		340	
Micronutrienti				
calcio	560	mg	56	mg
vitamina C	56	mg	5	mg
vitamina A	231	mcg	23	mcg
fibre	24	g	2	g
colesterolo	237	mg	24	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 apporta una quantità inferiore di proteine e una superiore di grassi. Per ottenere un migliore bilanciamento può essere consumata a seguito di un pasto sufficientemente ricco di proteine, ma può essere mangiata anche a colazione insieme ad alimenti proteici o 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 schiacciata è un'ottima fonte di potassio, presenta poi buone quantità di vitamina A, vitamina C, fibra e calcio. 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.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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