


Sformato di pane alle verdure

 **Tempo di preparazione:** 15 minuti + 1 ora per ammollo del pane

 **Tempo di cottura:** 40 minuti

 **Difficoltà:** Media

{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

- 10 rosette rafferme (e/o pane comune raffermo circa 400 gr)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2-3 ciuffi di basilico
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 30 gr di burro
- 300 ml brodo vegetale
- 50 gr di Grana Padano DOP grattugiato
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Immergete in acqua molto calda il pane raffermo e passatelo con il passaverdure. Mondate, lavate e tritate le erbe aromatiche con le verdure e mettetele in un tegame rosolare con l'olio. Non appena saranno appassite, unite la salsa di pomodoro e il brodo, lasciate bollire a fuoco moderato coperta per 20 minuti. Unite il pane, salate, pepate e mescolate bene il tutto, aggiungete poi, amalgamandolo, il Grana Padano DOP grattugiato. Preparate una pirofila imburata, trasferite tutto il contenuto del tegame all'interno della pirofila e inserite nel forno caldo a 180°C a gratinare per 10 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite in tavola.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

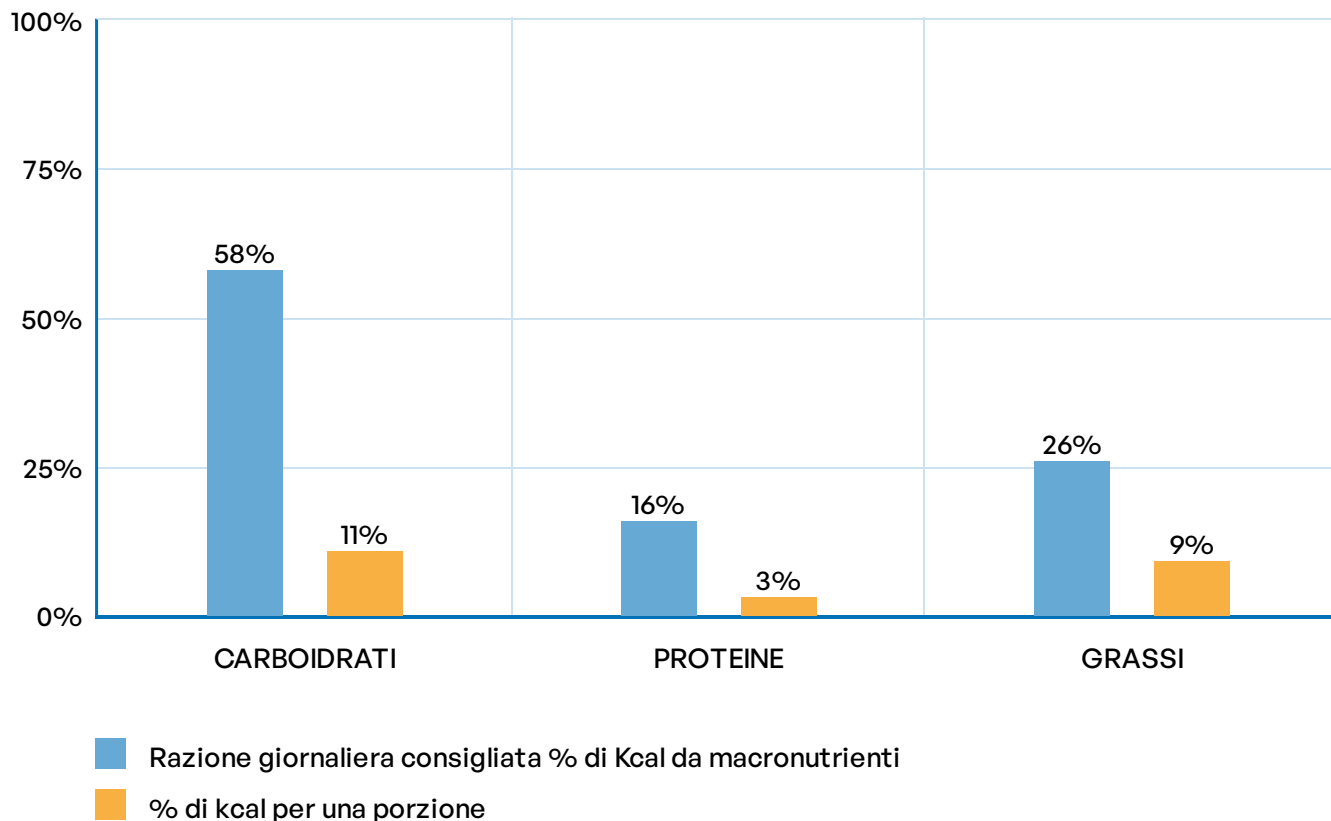
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2000		500	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	256	G	64	G
PROTEINE	56	G	14	G
GRASSI TOTALI	84	G	21	G
DI CUI SATURI	28	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	40	G	10	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	686		217	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	64	MG	16	MG
VITAMINA A	2000	MCG	500	MCG
FIBRE	24	G	6	G
COLESTEROLO	128	MG	32	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 un quantitativo inferiore di carboidrati e proteine e un'elevata quantità di lipidi. Questo sformato di pane può essere comunque considerato un ottimo piatto unico, accompagnato da un contorno di verdura e un frutto, il cui apporto di carboidrati permette di bilanciare meglio il pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Questo piatto è ricco di importanti nutrienti come vitamina A, fibra, calcio e vitamina C, utili al benessere dell'organismo. 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.

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

Leggi anche

{article-slider}