

Pancakes agli asparagi

 **Tempo di preparazione:** 15 minuti

 **Tempo di cottura:** 5 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

- 500 g di asparagi
- 150 g di farina
- 1 scalogno
- 2 uova
- 40 g di Grana Padano DOP
- 1 dl di latte scremato
- sale e pepe
- 1 limone

Per la salsa:

- 200 ml di latte scremato
- 60 g di Grana Padano DOP
- 40 g di amido di mais

Preparazione della ricetta

Per i pancakes:

Lavate gli asparagi ed eliminate la parte bianca del gambo. Spellate leggermente i gambi degli asparagi con un pelapatate e grattugiateli con una grattugia a fori grossi. Nella stessa ciotola dove avete raccolto gli asparagi, grattugiate anche 60 g di Grana Padano e poi mescolate tutto. Unite al composto la farina setacciata, lo scalogno tritato, il latte, le uova sbattute e la scorza di limone anch'essa grattugiata. Aggiungete un pizzico di sale e una manciata di pepe. In un pentolino antiaderente versate delle piccole quantità di composto, una alla volta, formando dei pancakes che cuocerete da entrambi i lati per pochi minuti. Servite i pancakes di asparagi irrorati con una salsina al Grana Padano.

Per la salsa:

In una ciotola grattugiate 60 g di Grana Padano. Prendete un pentolino ed unite il latte all'amido di mais, scaldate fino a farlo addensare. Spegnete il fuoco e aggiungete poco alla volta il Grana Padano, frullate il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa omogenea.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

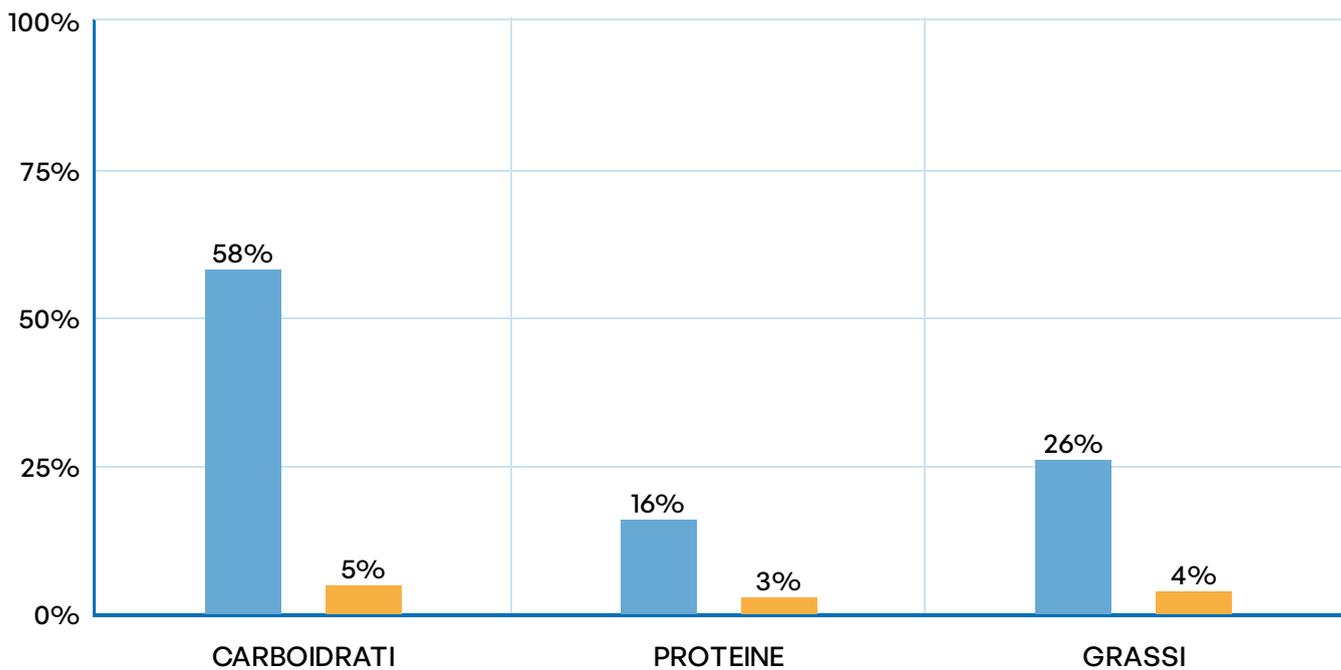
| | VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE | | VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA | |
|------------------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| CALORIE KCAL | 1019 | | 255 | |
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| CARBOIDRATI | 117 | G | 29 | G |
| PROTEINE | 73 | G | 18 | G |
| GRASSI TOTALI | 32 | G | 8 | G |
| DI CUI SATURI | 15 | G | 4 | G |
| DI CUI MONOINSATURI | 8 | G | 2 | G |
| DI CUI POLINSATURI | 4 | G | 1 | G |
| CALCIO | 1053 | | 263 | |
| MACRONUTRIENTI | | | | |
| POTASSIO | 2441 | MG | 610 | MG |
| ZINCO | 13 | MG | 3 | MG |
| VITAMINA A | 470 | MCG | 118 | MCG |
| VITAMINA E | 8 | 8 | 2 | 8 |
| ACIDO FOLICO | 1010 | MCG | 252 | MCG |

| | VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE | | VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA | |
|--------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| | | | | |
| VITAMINA B12 | 5 | MCG | 1 | MCG |
| FIBRA | 16 | G | 4 | G |
| COLESTEROLO | 513 | MG | 128 | 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 ragione 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.



- Razione giornaliera consigliata % di Kcal da macronutrienti
- % di kcal per una porzione

Consigli nutrizionali

Questa ricetta è ricca di carboidrati e proteine ma eccede in grassi, pur apportando solo 255 calorie. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come lo zinco e le vitamine A ed E, oltre alla B12 e all'acido folico, contiene anche un'ottima quantità di calcio. Come per la maggioranza dei primi a base di cereali si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un secondo a base di carne o pesce. Negli altri pasti della giornata è bene limitare il consumo di grassi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

Leggi anche

{article-slider}