

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.

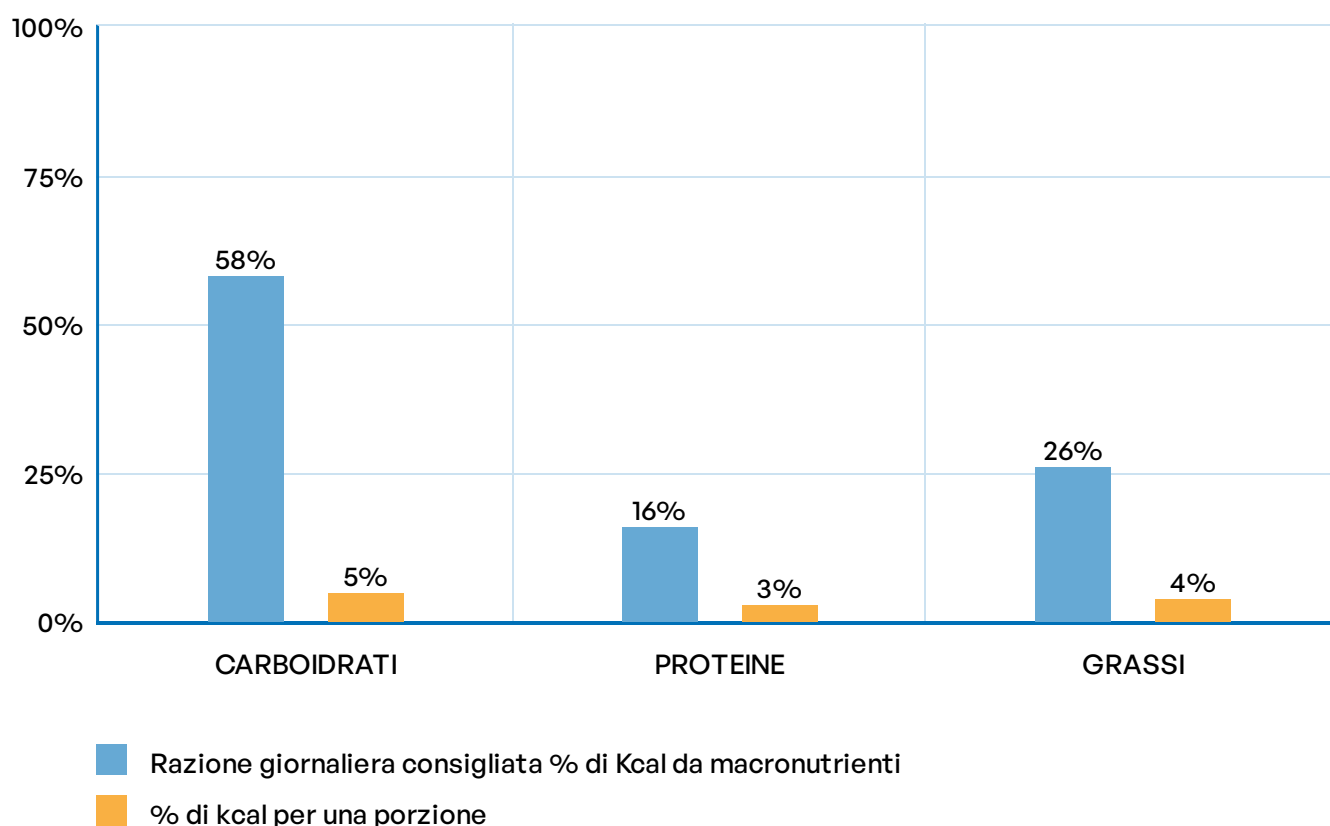
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1019		255	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	117	G	29	G
PROTEINE	73	G	18	G
GRASSI TOTALI	32	G	8	G
DI CUI SATURI	15	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	8	G	2	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	1053		263	
MACRONUTRIENTI				
POTASSIO	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 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

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

