

Torta di mele

 **Tempo di preparazione: 20 minuti**

 **Tempo di cottura: 25 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

- 8 mele renette (da circa 150 g cad.)
- 200 g di farina
- 3 uova
- 1/2 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 100 g di zucchero
- 25 ml di latte
- 60 g di burro

Preparazione della ricetta

Sbattete per qualche minuto con una frusta le uova con 90 g di zucchero. Unite la farina a poco a poco mescolando in continuazione, versate il latte in caso la pasta non risulti morbida e, continuando a mescolare, aggiungete il lievito. Prendete una teglia e versatevi sopra l'impasto, sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a fettine sottili; appoggiate poi la pasta nella teglia, cospargete con fiocchetti di burro e lo zucchero rimasto. Mettete la teglia nel forno già caldo a 200°C e cuocete per 25 minuti. Servite in tavola.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

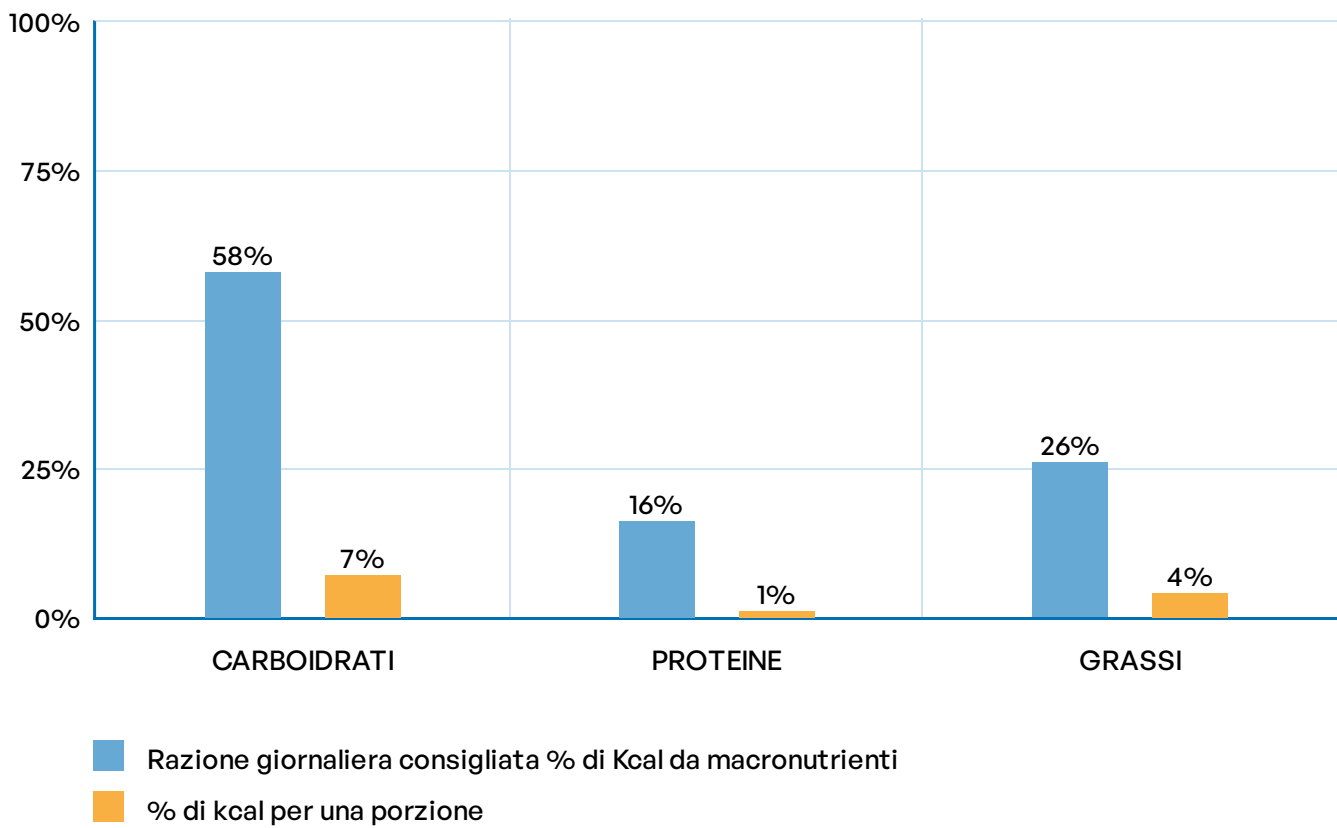
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 8 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2201		275	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	331	G	41	G
PROTEINE	53	G	7	G
GRASSI TOTALI	73	G	9	G
DI CUI SATURI	37	G	5	G
DI CUI MONOINSATURI	20	G	2	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	0,75	G
CALCIO	250		31	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	96	MG	12	MG
VITAMINA A	972	MCG	121	MCG
FIBRE	27	G	3	G
COLESTEROLO	821	MG	103	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 è abbastanza bilanciata. Può essere consumata a completamento di un pasto leggero, ma 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 torta presenta un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, fibra, che regala sazietà e non apporta calorie e contiene bassi livelli di colesterolo. 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

Chef: Piero Franchini

Leggi anche

{article-slider}