

# ANALISI NUTRIZIONALE

*Crostone di pane al cacao, carpaccio di pesche di Monate, straccetti di trota affumicata, gel di cipolla ramata e mantecato di formaggella di Osmate.*

## RICETTA:

Crostone di pane al cacao, carpaccio di pesche di Monate, straccetti di trota affumicata, gel di cipolla ramata e mantecato di formaggella di Osmate.

### 1. Pane al cacao (per 500 g totali) Texto del párrafo

#### Ingredienti:

- Farina 0/manitoba 430 g → 1.464 kcal
- Acqua 310 ml → 0 kcal
- Lievito fresco 5 g → 6 kcal
- Cacao 20 g → 50 kcal
- Burro 20 g → 150 kcal
- Sale 8 g → 0 kcal
- Zucchero 10 g → 40 kcal
- Crusca di cacao 5 g → 17 kcal

Totale impasto pane: 1.727 kcal

(= 345 kcal per 100 g di pane una volta cotto, circa)

### 2. Gel di cipolla ramata

#### Ingredienti:

- Cipolle ramate (3 cipolle, ~600 g) → 240 kcal
- Agar agar 5 g → 15 kcal
- Aceto di vino 10 ml → 2 kcal
- Olio extravergine (stimati 10 ml) → 90 kcal
- Sale e pepe → 0 kcal

Totale gel cipolla: ~347 kcal

## ANALISI NUTRIZIONALE

*Crostone di pane al cacao, carpaccio di pesche di Monate, straccetti di trota affumicata, gel di cipolla ramata e mantecato di formaggella di Osmate.*

### 3. Trota affumicata al faggio

Ingredienti:

- Trota di lago 300 g → 480 kcal
- Zucchero di canna (120 g, stimato 10% assorbito → 12 g) → 48 kcal
- Sale grosso (trascurabile, assorbimento minimo) → 0 kcal
- Scorze e finocchietto → 0 kcal

Totale trota affumicata (post-affumicatura): ~528 kcal

### 4. Mantecato di formaggella

Ingredienti:

- Formaggella 250 g (media 350 kcal/100g) → 875 kcal
- Panna da cucina 20 ml → 70 kcal
- Olio EVO 30 ml → 270 kcal
- Sale e pepe → 0 kcal

Totale mantecato: ~1.215 kcal

### 5. Carpaccio di pesche di Monate

~70–80 kcal per 100 g (dipende dal grado di zuccheratura e se sono al naturale o in sciroppo denso)

- 400 g × 75 kcal/100 g (valore medio) = ~300 kcal

### CALORIE TOTALI RICETTA COMPLETA

Pane: 1.727 kcal

Gel di cipolla: 347 kcal

Trota affumicata: 528 kcal

Mantecato di formaggella: 1.215 kcal

Pesche: 300 kcal

✓ TOTALE: 4117 kcal (per tutta la ricetta)

## ANALISI NUTRIZIONALE

*Crostone di pane al cacao, carpaccio di pesche di Monate, straccetti di trota affumicata, gel di cipolla ramata e mantecato di formaggella di Osmate.*

Quantità per porzione:

- 60 g pane al cacao
- 40 g mantecato di formaggella
- 30 g trota affumicata
- 30 g pesche di Monate
- 15 g gel di cipolla

Macronutrienti per Componente:

COMPONENTE	CARBOIDRATI (g)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	Notes
Pane al cacao (60 g)	30,0	6,0	3,0	Farina, cacao, burro
Formaggella mantecata (40 g)	1,0	4,0	19,0	Formaggio, olio, panna
Trota affumicata (30 g)	0,0	6,0	4,0	Solo pesce
Pesche di Monate (30 g)	5,5	0,2	0,0	Fibra e zuccheri
Gel di cipolla (15 g)	2,0	0,2	1,5	Cipolla, olio, agar