

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

DOLCI per celebrare le festività al Nido



A cura di:

Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista
Chiozza Clotilde - medico
Orsini Ornella - assistente sanitaria

Chiesa Marco
Responsabile Medico
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Ricettario Dolci

- Castagnaccio
- Strudel di mele
- Torta di pere e cioccolato
- Torta di couscous e marmellata
- Ciocco-rino
- Biscotti alla cannella
- Crostata di marmellata
- Crostata di frutta fresca
- Torta di mele
- Torta di fragole

Indicazioni per le preparazioni

I dolci devono essere fatti rigorosamente seguendo gli ingredienti delle ricette.

Nel caso il gestore del servizio di ristorazione utilizzasse prodotti o semilavorati di tipo industriale, acquisire scheda tecnica ed assicurarsi che i prodotti contengano i medesimi ingredienti delle ricette proposte.

N.B. Tutti i dolci del ricettario possono essere somministrati anche alle persone allergiche/intolleranti :

- a latte vaccino e derivati
- a uovo e derivati

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Castagnaccio (dosi per 6 persone)

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<ul style="list-style-type: none">• Farina di castagne -300 g.• Uvetta -100 g.• Pinoli-100 g.• Acqua- 500 cc o poco più• Olio EVO-3 cucchiari	<p>Stemperare la farina di castagne in acqua fredda avendo cura di scioglierla bene senza grumi. Se fosse necessario aggiungete un po' di acqua perché l'impasto deve essere fluido.</p> <p>Unire l'uvetta ed i pinoli.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno appena unta d'olio EVO e stendervi l'impasto livellandolo bene in modo che abbia lo spessore di circa 1 cm.</p> <p>Irrorare a filo con l'olio EVO e cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti fino a quando la superficie del castagnaccio avrà formato le caratteristiche spaccature.</p> <p>Lasciar raffreddare e tagliare a fette.</p> <p>Servire a temperatura ambiente.</p>

Strudel di mele (dosi per 6 persone)

<i>Ingredienti</i>	<i>Preparazione</i>
<p><i>Per la pasta</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di grano tipo "2" -150 gr• Farina di semola di grano duro -50 gr• Acqua -80 gr• Olio EVO- 30 gr• Sale iodato- un pizzico• Aceto di mele o aceto bianco -1 cucchiaino <p><i>Per il ripieno</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Mele tipo "golden" - 2 grosse• Uvetta sultanina -2 cucchiari• Mandorle o pinoli -2 cucchiari• Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie• Cannella	<p>Preparare l'impasto con farina, acqua tiepida, olio EVO (20g) e aceto. Lasciarlo riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora avendo cura di spennellarlo con olio EVO (g 10) in modo che non si secchi.</p> <p>Preparare il ripieno con le mele sbucciate a fettine, spruzzate di limone, e tutti gli altri ingredienti.</p> <p>Stendere la pasta sottile e farcirla con il composto ottenuto ed arrotolarla dando la forma tipica dello strudel.</p> <p>Cuocere in forno a 200° fino a cottura ultimata.</p> <p>In questa ricetta l'uvetta sultanina sostituisce lo zucchero e pertanto si raccomanda di non utilizzare zucchero né nell'impasto né nel ripieno.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Torta di pere e cioccolato (dosi per 8 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farina di grano tipo “2”- gr 80• Pere mature sbucciate - 500 gr• Cioccolato fondente al 70% -gr 250• Latte di soia -50 ml• Olio EVO 5 cucchiari• Lievito per dolci -una bustina• Sale iodato -fino q.b.• Acqua cottura delle pere -150 ml	<p>Fare cuocere le pere in acqua leggermente salata., lasciare raffreddare e mettere da parte 150 ml del liquido di cottura.</p> <p>Fate sciogliere il cioccolato con l’olio EVO a bagnomaria.</p> <p>Unire la farina, il lievito e il latte di soia e l’acqua di cottura delle pere.</p> <p>Aggiungere il cioccolato fuso ed il lievito.</p> <p>Mettere l’impasto in una tortiera, aggiungendo in superficie le pere tagliate a spicchi o a fettine e infornare a 180°C per 35’ o 40’ circa.</p>

Torta di couscous e marmellata (dosi per 8 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Couscous - 2 tazze• Succo di mela -4 tazze• Uva passa o albicocche secche -1 tazza• Granella di nocciole o mandorle- 1 tazzina• Sale -un pizzico• Marmellata di mirtilli o fragole (o di un gusto a scelta) senza zuccheri aggiunti -1 vasetto	<p>Cuocere il couscous secondo indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato con il succo di mela, l’uva passa e un pizzico di sale.</p> <p>Versate il composto in uno stampo da torta precedentemente bagnato con acqua e lasciatelo raffreddare; quindi estraete il dolce e spalmate la superficie con uno strato di marmellata e infine con la granella di nocciola o mandorle.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it

Ciocco-rino

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Riso soffiato o miglio soffiato o cornflakes al naturale (NON zuccherati)• Cioccolato fondente (70% di cacao)• Latte di riso q.b.	<p>Sciogliere a bagno maria il cioccolato, se necessario stemperandolo con un po' di latte. Aggiungere il cereale soffiato, mescolare e stendere il tutto in una pirofila rivestita di carta forno. (Lo spessore della preparazione dovrà essere di circa 2 cm). Tagliare a cubetti una volta raffreddato e servire.</p>

Biscotti alla cannella

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farina di semola di grano duro -150 gr• Farina "tipo 2" - 50 gr• Succo di mela (senza zuccheri aggiunti) - 150 ml• Mela -1 (150 gr circa)• Olio EVO - 15 ml• Buccia grattugiata di un limone non trattato in superficie• Cannella in polvere - ½ cucchiaino• Bicarbonato di sodio - ½ cucchiaino	<p>Tagliare a dadini la mela sbucciata. In una ciotola mettere il succo di mela e l'olio e mescolare. Aggiungere la scorza grattugiata del limone, la cannella in polvere, il bicarbonato e aggiungere gradualmente le due farine continuando a mescolare fino a formare un composto omogeneo. Aggiungere la mezza mela tagliata a dadini piccoli e amalgamarla al composto. Rivestire una teglia di carta forno e accendere il forno a 180 gradi. Bagnarsi le mani e formare manualmente i biscotti come palline leggermente schiacciate e adagiarle sulla carta forno. Infornare e cuocere a 180 gradi per 10 minuti e poi abbassare la temperatura a 150 gradi e cuocere altri 10 minuti. Lasciar raffreddare prima di staccarli dalla carta.</p>

Crostata di marmellata o di frutta fresca (dosi per 8 persone)

In questa ricetta l'uvetta sultanina sostituisce lo zucchero e pertanto si raccomanda di non utilizzare zucchero né nell'impasto né nelle marmellate

<p>Ingredienti</p> <p><i>Per la pasta</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Farina di grano tipo 2 -150 gr• Farina di semola di grano duro -100 gr• Farina di mais fioretto -50 gr• Olio EVO o di mais -80 gr• Sale iodato -q.b.• Succo di mele -q.b.• Uvetta sultanina -100 gr• Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie• Lievito per dolci - ½ bustina <ul style="list-style-type: none">• Marmellata senza zuccheri aggiunti	<p>Preparazione</p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio EVO e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido.</p> <p>Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Stendere la marmellata.</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti.</p>
<p><u>Ingredienti per guarnizione con frutta fresca</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione q.b.• Marmellata di albicocche senza zuccheri aggiunti -1cucchiaino• Acqua tiepida -2 cucchiaini	<p>Preparazione</p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Punzecchiare con una forchetta la parte centrale piana della pasta stessa e coprirla con un altro foglio di carta forno su cui andranno messi dei legumi secchi. (N.B. Questa operazione ha il solo scopo di non far alzare il fondo della crostata).</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti. Togliere i legumi e la carta di copertura e rimettere a cuocere per altri 10 minuti.</p> <p>Una volta raffreddata la torta, spalmare il suo fondo con gelatina di frutta ottenuta mescolando un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida.</p> <p>Guarnire con frutta fresca (mele, pere, banane, kiwi, mandaranci, arance, fragole, mirtilli) che potrà essere leggermente spennellata con la stessa gelatina di frutta usata per il fondo. Conservare in frigo fino al momento del consumo.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Torta di mele (per 6 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farina di grano tipo2- 4 tazze• Sale marino- ¼ di cucchiaino• Olio EVO - ¼ di tazza• Succo di mela100%- 1 tazza• Una bustina di lievito per dolci• Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie <p>Ripieno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mele sbucciate e tagliate a fettine: 3-4• Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie• Cannella -1/4 di cucchiaino	<p>Unite insieme la farina e il sale, aggiungete l'olio EVO e amalgamate bene gli ingredienti con le mani, Aggiungete quindi il succo di mela un poco alla volta, fino a che riuscite a formare una palla con l'impasto. Cominciatelo a lavorare, ma non troppo: due o tre minuti sono più che sufficienti.</p> <p>Lasciate riposare l'impasto per alcuni istanti, poi dividetelo in due parti uguali. Spolverate un po' di farina su un tagliere o su una superficie pulita qualsiasi per evitare che la pasta si attacchi quando la stendete. Spianate ciascuna metà e formatene una sfoglia, come per una crostata normale. Adagiate una delle sfoglie sul fondo di una tortiera e premete giù i bordi con una forchetta bagnata; bucherellate anche il fondo per evitare che si formino delle bolle d'aria mentre cuoce. Date una prima infornata a 175° per 7-10 minuti. Mentre la sfoglia è in forno, riunite in una pentola le mele, il succo di mela , il sale e la cannella. Fate sobbollire per 5 minuti circa.. Versate le mele cotte sulla sfoglia precotta e copritele con la rimanente sfoglia. Chiudete la torta tutt'intorno, premendo sui bordi. Infornate a 175° per circa 30 minuti.</p>

Torta di fragole (dosi per 8 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Farina tipo "2" - 300 g• Farina di mandorle - 100 gr• Farina di riso - 1 cucchiaino• Olio EVO - 2 cucchiaini• Latte di soia - 10 cucchiaini• Limone non trattato in superficie (buccia grattugiata)• Sale iodato - un pizzico• Fragole fresche: 500 gr almeno• Lievito per dolci - 1bustina	<p>Amalgamate le farine con l'olio, il latte di soia la buccia del limone ed un pizzico di sale creando una pasta semiliquida, densa. Versatene la metà' in una teglia (oliata oppure con carta da forno) di 25 cm di diametro. Inserirvi le fragole lavate ed asciugate. Versate la restante metà dell'impasto.</p> <p>Infornate a 190° gradi per un tempo variabile secondo i forni controllando che a fine cottura la superficie sia uniformemente dorata.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it