

VALUTAZIONE CALORICO NUTRIZIONALE

Pasta frolla alla nocciola

270g burro olva melange
 12g pasta nocciola
 180g zucchero a velo
 160g farina di nocciole
 2g sale
 65g albume
 400g farina 00 debole (150-160W)

Tabella di composizione chimica degli alimenti

Ingredienti	Valori nutrizionali per 100 g				
	Parte edibile	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Burro Olva Melange	100	712	0.1	79	0.2
Pasta di nocciole	100	685	15	65	6.3
Zucchero a velo	100	392	/	/	5.2
Farina di nocciole	100	628	14.95	62.4	16.7
Albume	100	43	10.7	/	/
Farina di frumento	100	323	11	0.7	71.6

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Burro Olva Melange	100	270	1922.4	0.27	213.3	0.54
Pasta di nocciole	100	12	82.2	1.8	7.8	0.75
Zucchero a velo	100	180	705.6	/	/	9.36
Farina di nocciole	100	160	1004.8	23.9	99.8	26.72
Albume	100	65	27.9	6.95	/	/
Farina di frumento	100	400	1292	44	2.8	286.4
Totale Pasta frolla	/	/	5034,9 kcal	76,92 g	323,7 g	323.7

Namelaka con ricotta pecora e arancio

50g Latte intero

100g Latte condensato
 350g Panna
 10g Arancio
 9g Gelatina silver
 175g Cioccolato bianco
 125g Ricotta ovina
 Vaniglia ½

Ingredienti	Valori nutrizionali per 100 g				
	Parte edibile	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Latte intero	100	64	3.3	3.6	4.9
Latte condensato	100	328	8.7	9	56.5
Panna	100	337	2.3	35	3.4
Cioccolato bianco	100	555	5.5	33	59
Ricotta ovina	100	157	9.5	11.5	4.2

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Latte intero	100	50	32	1.65	1.8	2.45
Latte condensato	100	100	328	8.7	9	56.5
Panna	100	350	1179.5	8.05	122.5	11.9
Cioccolato bianco	100	175	971.25	9.62	57.75	103.25
Ricotta ovina	100	125	196.25	11.87	14.37	5.25
Totale Namelaka	/	/	2707 kcal	39.89	205.42	179.35

Riso cotto con zafferano

1kg latte fresco intero
150g zucchero semolato
2g bacca di vaniglia
8g buccia d'arancio
50g burro olva thermo gateaux
300g riso sardo

Ingredienti	Valori nutrizionali per 100 g				
	Parte edibile	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Latte intero	100	64	3.3	3.6	4.9
Saccarosio	100	392	/	/	104.5
Burro Olva Melange	100	712	0.1	79	0.2
Riso sardo (Parboiled)	100	338	7.4	0.3	81.3

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Latte intero	100	1000	640	33	36	49
Saccarosio	100	150	588			156,75
Burro olva	100	50	356	0,05	39,5	0,1
Riso sardo	100	300	1014	22,2	0,9	243,9
Totale Riso	/	/	2598	55,25	76,4	449,75

Bavarese vanigliata

80 g Tuorli

50 g Zucchero

250 g Latte intero

8 g Gelatina

200 g Panna

Ingredienti	Valori nutrizionali per 100 g				
	Parte edibile	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Uova (Tuorlo)	100	325	15.8	29.1	/
Saccarosio	100	392	/	/	104.5
Latte intero	100	64	3.3	3.6	4.9
Panna	100	337	2.3	35	3.4

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Uova (Tuorlo)	100	80	260	12,64	23,28	/
Saccarosio	100	50	196	/	/	52,25
Latte intero	100	250	160	8,25	9	12,25
Panna	100	200	674	4,6	70	6,8
Totale Bavarese	/	/	1290	25,49	102,28	71,3

Gelificazione del miele

200 g acqua

400g miele corbezzolo

4g Agar agar

6g zucchero semolato

3g gelatina silver

Ingredienti	Valori nutrizionali per 100 g				
	Parte edibile	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Miele	100	304	0.6	29.1	80.3
Saccarosio	100	392	/	/	104.5

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Miele	100	400	1216	2,4	116,4	321,2
Saccarosio	100	6	23,52	/	/	6,27
Totale Tagliatelle	/	/	1239,5	2,4	116,4	327,47

Cioccolato plastico bianco

200 g cioccolato bianco

50 g glucosio

12 g acqua

25 g zucchero a velo

Ingredienti	Valori nutrizionali effettivi					
	Parte edibile	Quantità g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati disponibili g
Cioccolato bianco	100	200	1110	11	66	118
Glucosio	100	50	195	/	/	48,75

Saccarosio	100	25	98	/	/	26,12
Totale plastico bianco	/	/	1403	11	66	192,87