

RICETTE

LASAGNE DI VERDURA



Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 8 persone

- lasagne (pasta all'uovo secca) 400 g

per la besciamella

- latte parzialmente scremato 500 ml
- farina 00 50 g
- burro 40 g
- sale fino q.b.
- noce moscata grattugiata 1 pizzico
- pepe nero 1 pizzico

per il ripieno

- melanzane 200 g
- zucchine 150 g
- carote 200 g
- taccole 200 g
- pomodorini ciliegino 800 g
- asparagi 500 g
- Grana Padano Riserva oltre 20 mesi 200 g
- timo q.b.
- olio extravergine d'oliva 20 g
- pepe nero q.b.
- sale fino q.b.

Preparazione della ricetta

**Se non avete tempo prendete la pasta all'uovo secca.*

Preparate la besciamella: versate il burro in un tegame e lasciatelo fondere dolcemente, quindi aggiungete la farina setacciata mescolando rapidamente. Una volta ottenuto un roux color nocciola, unite il latte bollente e mescolate ancora. Insaporite la besciamella con un pizzico di pepe, sale e una grattata di noce moscata e continuate a cuocere sempre mescolando per 5-6 minuti, fino a raggiungere la giusta densità. Trasferite la besciamella all'interno di una ciotola e coprite con la pellicola a contatto. Lavate tutte le verdure e iniziate a tagliarle. Versate l'olio in un tegame e unite le verdure partendo dalle carote e tenendo per ultimi gli asparagi. Sfumate con un po' d'acqua, coprite con un coperchio e lasciate cuocere mescolandole di tanto in tanto; a cottura ultimata salate e pepate. Spegnete il fuoco e unite pomodorini e timo. Prendete la pasta all'uovo e stendetela su una pirofila 30X20 cm, aggiungete 2 o 3 cucchiaini di besciamella su tutta la superficie della teglia. Posizionate 2 rettangoli di pasta, affiancandoli tra di loro, ricoprite con altra besciamella, spolverate con Grana Padano DOP grattugiato e una parte delle verdure. Coprite con altri due fogli di pasta e procedete in questo modo per altri due strati, fino a terminare gli ingredienti. Coprite l'ultimo strato con la besciamella, cospargete con il formaggio grattugiato, ricoprite con le verdure e infornate in forno statico preriscaldato a 180° per 20 minuti; gli ultimi 5 minuti passate a grill.

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 della ricetta		
	Valori nutrizionali per 8 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	3.532	441
Macronutrienti		
carboidrati	439 g	55 g
proteine	176 g	22 g
grassi totali	131 g	16 g
di cui saturi	65 g	8 g
di cui monoinsaturi	45 g	6 g
di cui polinsaturi	9 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	3.453 mg	431 mg
ferro	23 mg	3 mg
zinco	41 mg	5 mg
vitamina B12	8 mcg	1 mcg
vitamina A	8.394 mcg	1.049 mcg
vitamina E	26 mg	3 mg
fibra	60 g	7 g
colesterolo	729 mg	91 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, 84 g di proteine e 60 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 ragione 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Un primo molto gustoso adatto ad una dieta latte-ovo-vegetariana e con meno calorie di una lasagna tradizionale, la cui una porzione media è circa 700 kcal. Rispetto all'equilibrio nutrizionale di un primo piatto apporta pochi carboidrati ed eccede in grassi, anche se il 50% sono mono e polinsaturi, lipidi con funzione protettiva. Apporta ottime quantità di micronutrienti che coprono il fabbisogno quotidiano raccomandato di un adulto per: calcio 50%, ferro 30% e importanti antiossidanti come lo zinco 50% e le vitamine E e A 200%, oltre a tanta B12, fibre e poco colesterolo. Consumando queste lasagne negli altri pasti della giornata è bene moderare i grassi e aumentare i carboidrati complessi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno

energetico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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