

RICETTE

## PASTICCIO DI PENNE CON SPINACI



**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 320 g di penne rigate
- 1 kg di spinaci puliti
- 1 mestolo di brodo vegetale
- 80 g di Grana Padano DOP
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- 40 g di burro
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Tritate la cipolla e lo scalogno e fateli appassire in un tegame con 20 g di burro, poi rosolatevi gli spinaci. Salate,

pepate, bagnate con il brodo e cuocete per circa 10 minuti. Passate gli spinaci nel mixer, fateli insaporire con il burro rimasto e 30 g di Grana Padano DOP grattugiato. Fate cuocere la pasta, scolatela ben al dente e conditela con un po' di salsa di spinaci. Disponete uno strato di pasta in una pirofila e distribuitevi sopra un poco di salsa. Cospargete lo strato con il Grana Padano DOP, coprite con altra pasta e continuate allo stesso modo, terminando con la salsa e il Grana Padano DOP.

Gratinate nel forno già caldo a 180 gradi per 10-12 minuti e servite.

## 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.

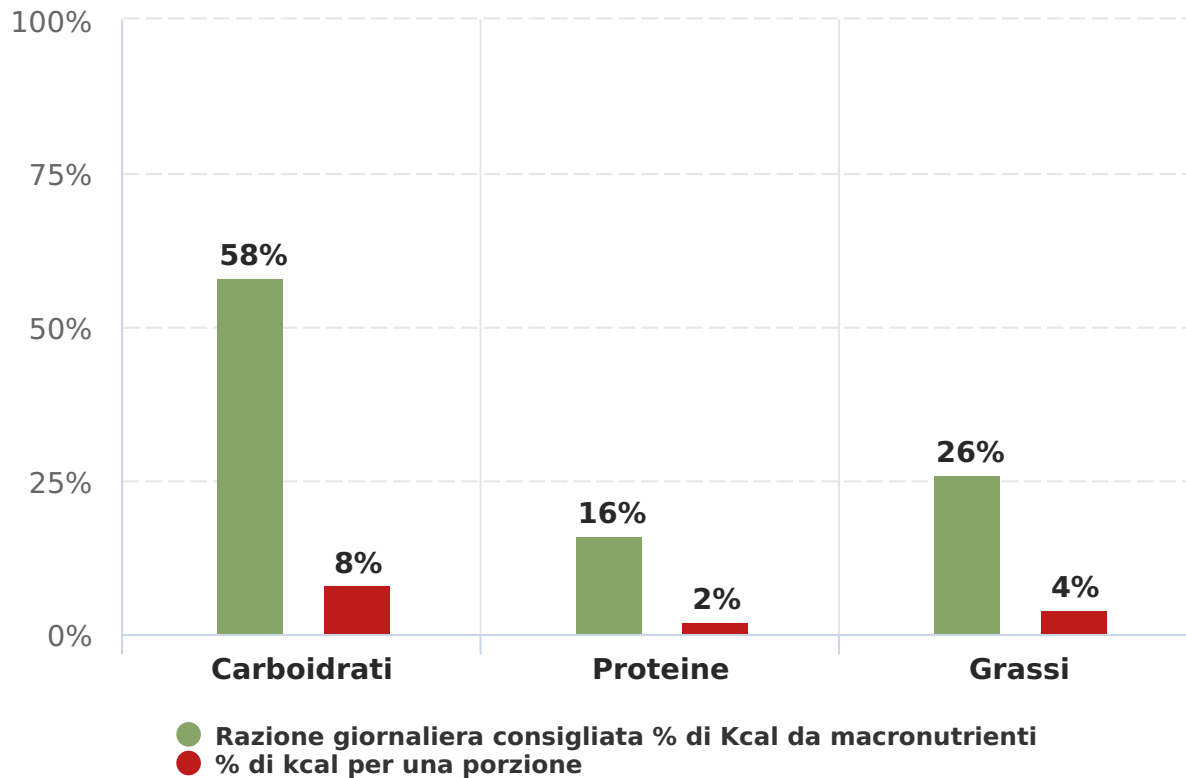
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2092</b>	<b>523</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	273 g	68 g
<b>proteine</b>	97 g	24 g
<b>grassi totali</b>	67 g	17 g
<b>di cui saturi</b>	35 g	9 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	16 g	4 g
<b>di cui polinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1832 mg	458 mg
<b>vitamina C</b>	548 mg	137 mg
<b>ferro</b>	34 mg	8 mg
<b>vitamina A</b>	5406 mcg	1351 mcg
<b>fibre</b>	29 g	7 g
<b>colesterolo</b>	187 mg	47 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

La ricetta è nel complesso abbastanza bilanciata, anche se rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti ottimale presenta un lieve eccesso di grassi e una piccola carenza di carboidrati e proteine. In ogni caso può essere considerato un ottimo piatto unico, magari accompagnato da un frutto a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un eccellente apporto di vitamina A, importante antiossidante, e un buon quantitativo di vitamina C, utile per favorire l'assorbimento di ferro, anch'esso presente in buone quantità. 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