

Lasaña de acelga y queso



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 200 g de acelga fresca
- 2 tomates rojos
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 4 ramas de apio
- 8 champiñones
- 2 trozos de calabaza
- 100g de queso parmesano
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal



ELABORACIÓN

Quítale el tallo a las hojas de acelga.

A continuación, corta y pica finamente el resto de verduras, ya que formarán parte del relleno de la lasaña.

Ahora coloca en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vierte la cebolla y el apio. Aderézalas con un poco de pimienta y sal. Deja que se sofrían hasta que se tornen transparentes.

Una vez listos la cebolla y el apio agrega toda la verdura restante (tomate rojo picado, champiñones, zanahoria y calabaza). Remueve constantemente y deja que se cuezan a fuego medio. Una vez cocinadas retíralas del fuego y reservamos.

Mientras tanto, por otro lado coloca una cacerola y hierva las acelgas durante unos 3 minutos. Pasado este tiempo las retíralas del agua y escúrrelas.

Coloca papel vegetal en la bandeja del horno, y ve montando la lasaña:

- Primero coloca una hoja de acelga, y sobre ella coloca un poco de relleno. Posteriormente otra hoja de acelga y otro poco de relleno, y así consecutivamente. Puedes hacer tantas capas como tú consideres.
- Y por último podemos colocar un poquito de queso.

Hornear a 180°C durante aproximadamente 10 minutos.

Pasado este tiempo retira la lasaña y puedes servirla.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	248.95 kcal	89.47 kcal
Grasas	12.95 g	4.65 g
Hidratos	18.91 g	6.8 g
Proteínas	17.65 g	6.34 g
Fibra	10.98 g	3.94 g
Sal	1.89 g	0.68 g



Sugerencias:

Puedes preparar el relleno con los ingredientes que más te gusten. La idea es hacer platos alternativos y que no resulte monótono consumirlas.

Si lo haces con niños aprovecha a que ellos se impliquen, por ejemplo, eligiendo algún ingrediente.