Lasaña de acelga y queso



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





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 hierve 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:

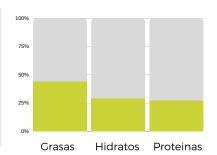
- a. Primero coloca una hoja de acelga, y sobre ella coloca un poco de relleno. Posteriormente otra hoja de acelga y otro poco de relleno, y así consecutivamente. Puedes hacer tantas capas como tú consideres.
- b. Y por último podemos colocar un poquito de queso.

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



Puedes preparar e<mark>l relleno con los ingr</mark>edientes 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.

Nutrium, Centro de Nutrición y Dietética. Plaza La Diversidad (Fuente de Murrieta) n4 1ºA. Logroño (La Rioja)







