

# Falsa lasaña de verduras



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 calabacines
- Una pizca de sal
- Una cucharada de aceite
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 400 gr. de tomate triturado
- Queso para gratinar



## ELABORACIÓN

Se preparan las “placas de lasaña”, en este caso se utilizara calabacín (se puede hacer también con berenjena). Se hacen cortes longitudinales en el calabacín ( es decir, “ a lo largo”)

A continuación, se sazonan las tiras de calabacín y se pasan por la plancha “vuelta y vuelta”. Tener en cuenta que se terminarán de cocinar en el horno. Conservarlas en un plato aparte para el montado posterior.

Se prepara el relleno: se trocean y pican todos las demás verduras (se pueden añadir otras verduras no nombradas anteriormente). Se dejan pochar en una sartén con un poco de aceite.

Finalmente se añade el tomate triturado y una pizca de sal.

Se pasa a montar la lasaña como si fuera una lasaña con pasta, colocar en el fondo del recipiente primero tiras de calabacín e ir alterando entre relleno y tiras de calabacín.

Por último, espolvorear un poquito de queso y hornear la falsa lasaña 20 minutos a 180 °C

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	116.88 kcal	35.5 kcal
Grasas	4.98 g	1.51 g
Hidratos	11.68 g	3.55 g
Proteínas	6.11 g	1.86 g
Fibra	4.46 g	1.35 g
Sal	0.67 g	0.20g



**Consejo:**

Esta falsa lasaña es rica en verduras y contiene menos calorías que una lasaña de pasta convencional.