

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.

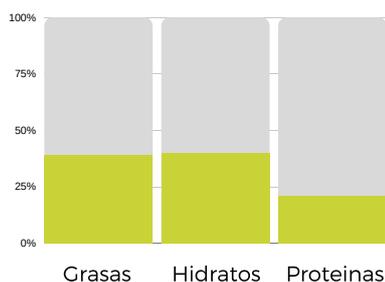
Finalmente se añade el tomate triturado y una pizca de sal.

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.