



LASAÑA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de pasta de lasaña
- 500 g de calabacín
- 200 g de cebolla
- 500 g de espinacas
- 100 g de tomate triturado
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Cocer las espinacas durante unos cinco minutos.
- Trocear el ajo y la cebolla; Saltear en una sartén.
- Añadir el calabacín y el apio, previamente cortados.
- Escurrir las espinacas y añadirlas al salteado anterior.
- Salar y remover. Cuando esté listo, reservar.
- Cocer la pasta (según instrucciones del envase).
- En una fuente de horno, extender una capa de tomate frito. A continuación una de lasaña y cubrir con las verduras reservadas. Repetir la operación y terminar con una capa de pasta..
- Hornear unos 20 minutos, hasta que quede dorada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 61.8 g	Grasas 12.5 g
Kcal 443	Proteínas 16.3 g