



Contenido Vida Sana

Lasaña de verduras



Ingredientes:

- 1 zapallito italiano
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 200 grs de champiñones
- 600 grs de espinacas
- 8 láminas de lasaña
- 200 grs de tomate
- 500 grs de tomate molido
- 150 grs de queso bajo en grasa
- Sal, pimenta y orégano
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Picamos la cebolla, el zapallo italiano, el ajo y los champiñones en láminas.
2. Con un chorrito de aceite de oliva salteamos las verduras. A fuego suave incorporamos el zapallo unos 5 minutos. Incorporamos la cebolla y saltemos por 5 minutos más, por último, los champiñones. Condimentamos.
3. Por otro lado, cocemos las espinacas en abundante agua hirviendo con un poco de sal. Sólo un par de minutos, luego las pasamos por agua a temperatura ambiente para que mantengan el color.
4. Montamos la lasaña haciendo capas con las distintas verduras, queso y masa de lasaña.
5. La última capa debe ser de tomate frito. Espolvoreamos orégano seco y un poco de queso rallado.
6. Ponemos al horno precalentado previamente a 180°C, dejamos cocinar por unos 20 minutos hasta que el queso se gratine.