



Lasaña de verduras con panko y queso gratinado con calabacín, setas y espinacas

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

4



Champiñones



Brotos de espinacas



Cebolla



Queso rallado



Calabacín



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol mediano, fuente para el horno, sartén, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	150 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	1 unidad	1 unidad
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	506 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1927/ 461	380/ 91
Grasas (g)	10,6	2,1
de las cuales saturadas (g)	5,9	1,2
Carbohidratos (g)	32,0	6,3
de los cuales azúcares (g)	5,4	1,1
Proteínas (g)	20,7	4,1
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.

CONSEJO: *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



Adereza el panko

En un bol, mezcla el **panko**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **pimienta** al gusto. Agrega y reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno.



Corta el calabacín

Con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Luego, corta la parte interior del **calabacín** en cubitos pequeños. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **champiñones** y cocina durante 4-5 min, removiendo regularmente.



Monta la lasaña

Cubre la base de la fuente para horno con **cintas de calabacín** y **salpimiéntalas**. Luego, agrega encima $\frac{1}{3}$ del **panko**. Cubre con la mitad de las **verduras** y la mitad del **queso rallado**. Repite el proceso una vez más, de manera que utilices todas las **verduras** y **queso**. Finalmente, cubre con la mezcla de **panko** y **orégano** restante.



Cocina las verduras

En la sartén con los **champiñones**, agrega la **cebolla** y el **calabacín** a cubos junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto.



Hornea y emplata

Introduce la **lasaña** en el horno y cocina a media altura durante 15 min, hasta que el **queso** se gratine y el **panko** se dore. Cuando esté lista, sirve la **lasaña vegetariana** en platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

