

Lasaña de verduras con panko crujiente

con calabacín, setas y espinacas

Familia Vegetariano <650 kcal <50g carbohidratos >250g de vegetales

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

12



Champignons



Brotes de espinacas



Cebolla



Calabacín



Panko



Queso crema



Tomate concentrado

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, plato para horno, sartén, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Panko (13)	25 gramos	50 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

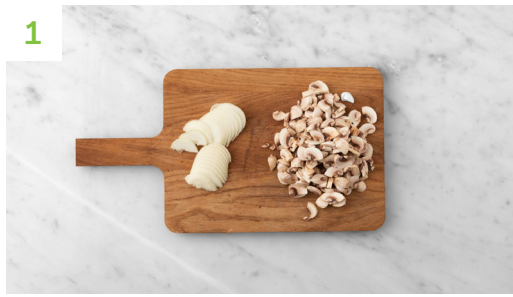
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	525 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1665/ 398	317/ 76
Grasas (g)	4,9	0,9
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,4
Carbohidratos (g)	28,4	5,4
de los cuales azúcares (g)	9,0	1,7
Proteínas (g)	12,7	2,4
Sal (g)	0,8	0,2

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.

1



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.*

4



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.

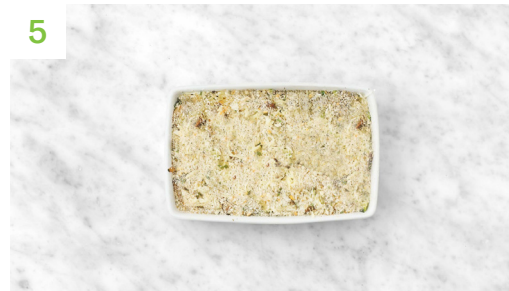
2



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.

5



Monta la lasaña

Cubre la base de la fuente para horno con **cintas de calabacín** y adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, cubre con la mitad de las **verduras** salteadas. Repite el proceso utilizando todas las **verduras** salteadas y acabando con una última capa de **calabacín**. Añade encima un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y cubre con la mezcla de **panko** y **orégano**.

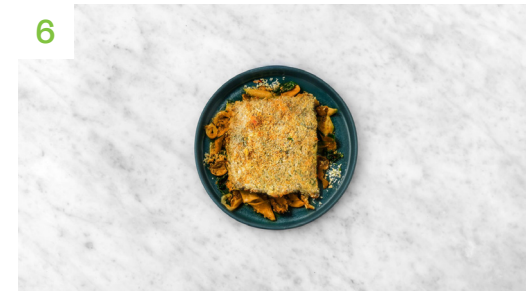
3



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 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Luego, añade el **tomate concentrado**, el **queso crema** y un chorrito generoso de **agua**, mezcla y cocina 1 min. Agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimenta** al gusto.

6



Hornea y emplata

Introduce la **lasaña** en el horno y cocina en el estante medio-alto durante 15 min, hasta que el **panko** se dore. Cuando esté lista, sirve la **lasaña vegetariana** de **calabacín** en platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

