



LASAÑA LIGHT DE CALABACITAS

 15 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de jitomate, en cuartos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 80 gramos de apio crudo
- 140 gramos de poro crudo
- 4 Piezas de albahaca fresca [8 g]
- 500 gramos de carne molida regular ○ 500 gramos de carne molida de pollo ○ 500 gramos de carne molida de cerdo ○ 500 gramos de carne molida de pavo
- 4 piezas de calabacita alargada cruda [444 g]
- 270 gramos de yoghurt natural, para servir ○ 270 gramos de yogur griego TM6, para servir ○ 270 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®, para servir ○ 270 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®, para servir
- 6 Piezas de albahaca fresca [12 g], para servir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [341 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	230 kcal	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	15 mg	51 mg	17 %
SODIO	333 mg	1136 mg	47 %
H. CARBONO	4 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	–