









LASAÑA DE ESPINACA Y QUESO

 45 minutos 2 horas y 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de queso provolone
- 35 gramos de mantequilla sin sal
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  500 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®  500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®  500 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar  500 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 70 gramos de harina de trigo
- 2 piezas de yema de huevo [34 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g], sin tallo ni semillas
- 500 gramos de puré de jitomate básico
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 450 gramos de espinaca cruda picada
- 600 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva [3 g]
- 80 gramos de queso parmenseano
- 400 gramos de queso mozzarella reducido en grasa
- 300 gramos de queso ricotta reducido en grasa
- 300 gramos de lasagna cruda
- 5 Piezas de albahaca fresca [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	594 kcal	30 %
GRASA	7 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	29 mg	122 mg	41 %
SODIO	220 mg	937 mg	39 %
H. CARBONO	12 g	52 g	17 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	-