



LASAÑA DE POLLO Y ESPINACAS

 10 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 370 gramos de lasagna cruda
- 200 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 4 Piezas de diente de ajo [20 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 700 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda y en trozos
- 300 gramos de jitomate guaje o saladet
- 100 gramos de vino blanco seco
- 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [10 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida [2 g]
- 5 gramos de perejil crudo picado
- 100 gramos de queso emmental, rallado ○ 90 gramos de queso cheddar ○ 100 gramos de queso gouda
- 400 gramos de espinaca troceadas congeladas [descongeladas y escurridas]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta molida [1 g]
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida [1 g]
- 600 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 600 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 600 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 600 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 600 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 600 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 600 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 5 gramos de ghee ○ 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g] ○ 2 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [10 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 70 gramos de maicena
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida [1 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta molida [1 g]
- 50 gramos de queso emmental ○ 40 gramos de queso cheddar ○ 50 gramos de queso gouda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (369 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	461 kcal	23 %
GRASA	4 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	18 mg	65 mg	22 %
SODIO	151 mg	557 mg	23 %
H. CARBONO	14 g	50 g	17 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	-