



LASAÑA SAN VALENTÍN

 20 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de queso gouda o 100 gramos de queso parmesano o 100 gramos de queso mozzarella
- 360 gramos de jitomate
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 70 gramos de zanahoria picada cruda
- 45 gramos de apio crudo
- 20 gramos de aceite de oliva
- 210 gramos de puré de jitomate básico
- 90 gramos de ejotes cocidos picados
- 150 gramos de calabacita alargada cruda
- 130 gramos de champiñon crudo entero
- 150 gramos de berenjena picada cocida
- 1/4 cucharadita de tomillo [1 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 266 gramos de lasagna cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [414 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	463 kcal	23 %
GRASA	4 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	6 mg	23 mg	8 %
SODIO	84 mg	349 mg	15 %
H. CARBONO	16 g	66 g	22 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	–