



### LASAÑA DE CALABAZA CON ESPINACAS Y RICOTTA

Esta lasaña sin pasta es ideal para la Navidad, ya que utiliza láminas de calabaza en lugar de masa. Es rica en fibra y baja en carbohidratos, ideal para mantener los niveles de glucosa estables.

🕒 20 minutos  
🕒 45 minutos  
🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 taza de queso ricotta [62 g]
- 1 porción de queso mozzarella [35 g]
- 2 porciones de queso oaxaca lala light [60 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la calabaza: Corta las calabazas en láminas delgadas. Si tienes tiempo, puedes asarlas ligeramente en el horno para ablandarlas.
- 2º Saltear las espinacas: En un sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe el ajo. Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden.
- 3º Montar la lasaña: En un refractario, coloca una capa de salsa de tomate, seguida de una capa de calabaza, luego una capa de la mezcla de espinacas y ricotta. Repite hasta llenar el molde. Termina con una capa de mozzarella y queso Oaxaca light.
- 4º Hornear: Hornea a 180 °C durante 20-25 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [164 g]	% DDR
ENERGÍA	256 kcal	419 kcal	21 %
GRASA	17 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	30 %
COLESTEROL	36 mg	59 mg	20 %
SODIO	275 mg	451 mg	19 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	30 g	—