



LASAÑA DE CALABAZA, QUESO Y PAVO EN HORNO O AIRFRYER

Tipo lasaña de verduras deliciosa super fácil de hacer para salvar cualquier cena o comida. Te dejo ingredientes para 2 raciones.

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda (400 g)
- 2 filetes de pavo picado o tempeh de legumbres
- 1/2 taza de queso ricotta o queso cottage
- 1 cucharada sopera de queso rallado, genérico (13 g)
- 3 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada (45 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar la airfryer a 180°C (350°F) para asegurarte de que esté caliente cuando metas la lasaña
- 2º En una sartén, calienta la cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo (si los estás usando) y sofríe hasta que estén dorados y fragantes. Luego, agrega el pavo picado o molido. Cocina hasta que el pavo esté completamente cocido y dorado. Agrega la salsa de tomate, sal, pimienta y las especias de tu elección. Cocina unos minutos más para que los sabores se mezclen.
- 3º Corta la calabaza en láminas finas (como si fueran las láminas de pasta para lasaña). Si prefieres, puedes cocer las láminas de calabaza en agua durante unos minutos para que estén un poco más blandas, pero si las cortas muy finas no es necesario.
- 4º En un molde apto para la airfryer (puede ser uno pequeño que se ajuste al tamaño de tu airfryer), coloca una capa de láminas de calabaza, seguida de una capa de la mezcla de pavo con salsa de tomate, luego una capa de queso ricotta o cottage, y espolvorea con un poco de queso rallado. Repite el proceso hasta que termines con todos los ingredientes, haciendo capas.
- 5º Coloca el molde en la airfryer y cocina durante unos 15-20 minutos a 180°C (350°F), o hasta que la lasaña esté bien caliente y el queso se haya derretido y dorado ligeramente.
- 6º Sirve y reserva para llevartelo mañana de tupper o repetir la cena. Queda delicioso!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (345 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	283 mg	977 mg	41 %