

LASAÑA KETO RYN

 1 hora y 30 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo
- 2 unidades medianas de calabacín (640 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado o 150 gramos de pimiento rojo, crudo (en caso de alergias)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g) o queso mozzarella
- 1 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar (200 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 2 gramos de pimienta, negra
- 2 gramos de nuez moscada o 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º picar la cebolla y añadirla en una cazuela con un chorro de aceite, déjala pochar. A continuación, añade la carne molida y cocínala, a media cocción agrega la salsa de tomate o tomate frito, un poco de sal, pimienta y una pizca de orégano. Deja cocinar aproximadamente unos 10 minutos.
- 2º Prepara la salsa bechamel keto. En un cazo añade la nata o crema de leche y vierte un par de cucharadas de queso parmesano o mozzarella rayada. Deja que se caliente todo y se mezcle bien, añade un poco de sal y nuez moscada. En este punto prueba la sal y rectifica si hace falta.
- 3º Lava el calabacín, corta las puntas y ralla en lonchas finas que queden enteras para formar las capas de la lasaña de carne keto. Truco: la lasaña keto con berenjena también está deliciosa.
- 4º En una fuente para horno un poco alta, añade una capa de lonchas de calabacín. A continuación, enciende el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.
- 5º Cubre las capas de calabacín con la carne picada en salsa y en la parte superior añade un poco de queso rallado, puede ser parmesano o mozzarella.
- 6º Vuelve a añadir otra capa encima de calabacín y de carne. Luego, cubre con otra.
- 7º Cubre toda la lasaña con la salsa de queso que has preparado, debe quedar bien cubierta toda la superficie. Añade un poco más de queso rallado e introduce en el centro del horno con calor arriba y abajo. Déjalo hasta que quede toda la superficie dorada
- 8º Cuando esté dorada la lasaña, retira del horno y déjala reposar 5 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (556 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	514 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	93 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	71 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	151 mg	841 mg	35 %