



## LASAÑA "KETO"

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1/4 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1/4 gramos de ajo, crudo
- 100 gramos de lomo de ternera picada
- 1/2 gramos de tomate triturado
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 50 gramos de queso Cheddar
- 75 ml de Queso Batido
- 10 gramos de queso Parmesano rallado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Empezar con la mezcla de carne picada de ternera, quizá incluso el día antes para un resultado con más sabor.
- 2º Pelar y cortar finamente las cebollas y ajos y freírlos en aceite de oliva hasta que estén suaves. Añadir la carne picada de ternera y freír hasta que se dore. Añadir pasta de tomate y especias.
- 3º Revolver bien y añadir agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento durante al menos 15 minutos o hasta que la mayoría del agua se haya evaporado. Ya que las láminas de lasaña que usamos aquí no absorben tanto líquido como las normales, la mezcla debe ser bastante seca.
- 4º Mientras tanto, hacer las láminas de lasaña según las instrucciones a continuación.
- 5º Precalentar el horno a 200 °C. Mezclar el queso rallado con el queso batido y la mayoría del queso parmesano. Reservar una o dos cucharadas para la cobertura. Añadir sal y pimienta y revolver con el perejil.
- 6º Colocar las láminas de lasaña y la salsa de pasta en capas en un plato de horno.
- 7º Extender la mezcla de queso batido y el resto del queso parmesano por encima.
- 8º Hornear durante 30 minutos o hasta que la lasaña tenga una superficie de un bonito color marrón. Servir con una ensalada verde y tu aderezo favorito.
- 9º Láminas de lasaña Precalentar el horno a 150 °C . Añadir huevos, queso crema y sal a un tazón de tamaño medio y mezclar hasta que sea una masa suave. Continuar batiendo mientras añades la cáscara molida de psilio, poco a poco. Reservar unos minutos.
- 10º Extender la masa en una bandeja de horno forrada con papel de horno usando una espátula. Poner otro papel de horno encima y aplanar con un rodillo. También puedes dividirla en dos tandas y usar otra bandeja de horno para obtener una pasta aun más fina.
- 11º Dejar ambos papeles de horno se queden en su sitio. Hornear durante 10-12 minutos. Dejar enfriar y quitar el papel, cortar en láminas que se ajusten a tu plato de horno.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	565 kcal	28 %
GRASA	13 g	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	5 g	16 g	82 %
COLESTEROL	130 mg	404 mg	135 %
SODIO	187 mg	581 mg	24 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	51 g	—