



## LASAÑA DE PASTA CON CALABACÍN Y CARNE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 80 gramos de carne picada, sazónada, para relleno, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 cucharadita de albahaca [3 g]
- 1/4 cucharadita de orégano [3 g]
- 1 cucharada de concentrado de tomate [14 g]
- 1 cucharada de agua
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra [1 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 40 gramos de queso rallado, gruyere
- 80 gramos de calabacín, crudo
- Tiras de lasaña [las necesarias para crear las capas]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 °C
- 2º Picar finamente la cebolla y el ajo. El calabacín a taquitos pequeños. Pochar las verduras en aceite de oliva junto con la carne picada. Añadir las especias secas, la pasta de tomate y el agua, mezclar bien. Cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos o hasta que la carne esté bien hecha. Salpimentar al gusto.
- 3º Poner a hervir las láminas de pasta, cuando estén listas dejar a enfriar. Colocar las rodajas en el fondo de una fuente de horno con bordes altos. Añadir la mitad del queso, la carne molida y las capas. Terminar con una capa de salsa de queso y cubrir con la otra mitad del queso rallado.
- 4º Hornear durante 15 minutos o hasta que el queso adquiera un color dorado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	232 kcal	737 kcal	37 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	68 %
H. CARBONO	19 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	12 g	38 g	55 %
GRASAS SATURADAS	5 g	16 g	81 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	306 mg	969 mg	40 %