



LASAÑA DE CALABACÍN Y CARNE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 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]
- 20 gramos de queso rallado, gruyere
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 100 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo / Ternera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 °C
- 2º Picar finamente la cebolla y el ajo. Cortar el calabacín a tiras con una mandolina o con un cuchillo haciendo tiras largas y finas. 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 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 [410 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	148 mg	605 mg	25 %