



LASAÑA DE CALABACIN CON SOJA TEXTURIZADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de soja, seca, cruda o sustituir por proteína texturizada de guisante
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- Sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Orégano
- 100 gramos de caldo vegetal (o hasta cubrir la soja)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 75 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 gramo de pimienta blanca (al gusto)
- Queso rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un cuenco la soja texturizada y cubrir con el caldo vegetal templado, para que se hidrate durante 15 min.
- 2º Cortar en láminas finas el calabacín, con un pelador y asar cada lámina en una plancha caliente para ablandarlas un poco. Reseservar.
- 3º Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite la cebolla cortada en pequeños dados, cuando se empiece a dorar añadir el tomate triturado y cocinar hasta que el agua se evapore.
- 4º Agregar al salteado la soja escurrida junto con el orégano y la pimienta.
- 5º Rehogar todo muy bien durante unos minutos, a fuego suave.
- 6º Montar la lasaña poniendo como base láminas de calabacín y después la mezcla de soja y tomate, y alternar sucesivamente cada capa.
- 7º Añadir queso por encima y hornear a 180°C hasta que se derrita el queso
- 8º Añadir queso por encima y hornear a 180°C hasta que se derrita el queso

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (561 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	28 g	11 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	106 mg	595 mg	25 %